



Manninen Minna-Mari, Moilanen Iidamari & Moilanen Taru

Opi hyvin - verkkomateriaali opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen

Sairaanhoitaja AMK

Kevät 2016



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijä(t): Manninen Minna-Mari, Moilanen Iidamari & Moilanen Taru

Työn nimi: Opi hyvin - verkkomateriaali opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen

Tutkintonimike: Sairaanhoitaja (AMK)

Asiasanat: hyvinvointi, opiskelukyky, elämänhallinta

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi KAMK-yhteisön liikunnan edistäminen -hanke, joka on keskittynyt korkeakoululiikunnan edistämiseen. Painopistettä siirrettiin opinnäytetyössä laajemmin opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen. Kehittämistarpeena oli tuottaa tuote, jolla voidaan edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja josta he voivat löytää hyödyllistä tietoa hyvinvointiin liittyen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tuote, jota hyödynnettiin Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä. Tavoitteena oli edistää Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia. Opinnäytetyön tutkimustehtävinä oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat opiskelijan hyvinvointiin ja mitä tekijöitä opiskelijalle suunnatussa tuotteessa tulisi huomioida.

Opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavat tekijät kartoitettiin kirjallisuuden kautta. Opi hyvin - verkkomateriaalin sisällöksi luonnosteltiin yleistä tietoa tuotteesta ja sen tarkoituksesta, tunnusmerkkejä eri oireista, voimavarojen tukemisesta ja hyvinvointia tukevia palveluita niin valtakunnallisesti kuin paikallisesti. Verkkomateriaali testattiin käyttäjäkyselyllä hoitotyön koulutusalan opiskelijoilla, ja tulosten perusteella verkkomateriaali viimeisteltiin. Materiaalin ulkoasua ja fonttia muutettiin selkeämmäksi ja sen houkuttelevuutta paranneltiin kehittämällä visuaalista ilmettä. Kiinnostavuutta kehitettiin lisäämällä tietoa ja hyödyllisiä linkkejä materiaaliin.

Verkkomateriaalin tärkeimpinä tekijöinä ovat sen selkeys, kiinnostavuus ja houkuttelevuus. Opinnäytetyön teoria on tiivistetty materiaaliin selkeäksi kokonaisuudeksi, josta opiskelijat löytävät tarvitsemansa tiedon nopeasti. Kiinnostusta herättävä tekijä on materiaalin opiskelijalähtöinen näkökulma. Materiaalin teksti on kirjoitettu myönteiseen sävyyn ja mahdollisimman tiiviisti, jolloin se ei ole liian raskaslukuinen. Verkkomateriaali on visuaalisesti houkutteleva värien ja kuvituskuvien ansiosta. Opi hyvin -verkkomateriaali on sisällöltään hyvä ja toimiva kokonaisuus, ja se lisätään osaksi Kajaanin ammattikorkeakoulun nettisivuja.

ABSTRACT

Author(s): Manninen Minna-Mari, Moilanen Iidamari & Moilanen Taru

Title of the Publication: Learn Well – online material to promote student well-being

Degree Title: Bachelor of Health Care, Nursing

Keywords: well-being, studying skills, life management

The purpose of this thesis was to create a product which would be used to promote student well-being at Kajaani University of Applied Sciences. The goal was to enhance student well-being at Kajaani University of Applied Sciences. The research tasks of the thesis were as follows:

1. What factors affected students' well-being?
2. What factors would need to be taken into consideration in a product that was designed for students?

The commissioner of this thesis was the KAMK-yhteisön liikunnan edistämisen (Promotion of Physical Activity in the KAMK Community) project. The project is focused on promoting sports at Kajaani University of Applied Sciences. In this thesis the focus was shifted to cover the promotion of student well-being more broadly. The idea was to create a product with which student well-being could be improved and which would provide useful information about well-being for students.

Factors affecting student well-being was searched from literature. The content of the online material was to include general information about the product and its purpose, characteristics of different symptoms, methods to support students' resources as well as national and local services supporting well-being. The online material was tested with a user survey among mature nursing students. Lastly, the online material was perfected with the results from the survey. The product layout and font was changed for more clarity. The visual outlook of the product was improved to make it more interesting. More information and useful links were also added to make the product more appealing.

The most important components of the online material were its clarity, interesting outlook and appeal. The theory of this thesis is clearly summarized in the online material so that students can quickly find the information they need. The feature that stimulates interest is the student-oriented point of view of the material. The text is written with a positive tone and as compactly as possible, so to not to require a lot of effort to read. The material is visually attractive due to the colors and illustrations used. The Learn Well online material is good and functional in terms of content and will be downloaded onto Kajaani University of Applied Sciences' webpages.

Onnellinen on hän

joka oppii viihtymään

itsensä ja maailmansa

keskeneräisyyden kanssa.

Onnellinen on hän

joka herää joka aamu

toiveikkaana ja tarmokkaana tavoittelemaan

koskaan täyttymätöntä unelmaansa.

– Tommy Tabermann & Jussi T. Koski

Kiitos toimeksiantaja Anne Karhulle idearikkaista ja innostavista tapaamisista, jotka veivät opinnäytetyötä eteenpäin askel askeleelta.

Kiitos opinnäytetyön ohjaavalle opettajalle Maija-Liisa Punta-Saastamoiselle ja koordinoivalle opettajalle Arja Oikariselle. Teillä oli aina aikaa ohjaukseen ja vastaukset kysymyksiimme.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT ...	3
3 KAMK-YHTEISÖN LIIKUNNAN EDISTÄMINEN -HANKE	4
4 NUOREN AIKUISEN HYVINVOINTI	5
4.1 Hyvinvointi ja voimavarat.....	7
4.2 Elämänhallinta.....	9
4.3 Opiskelukyky	11
5 OPISKELIJOIDEN KOKEMAT HAASTEET HYVINVOINNISSA	14
5.1 Jännittäminen	15
5.2 Uupumus ja uniongelmat.....	16
5.3 Masennus.....	17
5.4 Yksinäisyys	18
5.5 Syrjäytyminen.....	19
6 HYVINVOINTIA TUKEVAT PALVELUT	23
6.1 Hyvinvointia tukevat palvelut ja mielenterveyspalvelut Kajaanissa.....	24
6.2 Valtakunnalliset palvelut.....	27
7 TUOTTEISTAMISPROSESSI	29
7.1 Kehittämistarpeiden tunnistaminen ja ideavaihe	30
7.2 Luonnosteluvaihe	31
7.3 Kehittelyvaihe.....	31
7.3.1 Verkkomateriaalin testaaminen käyttäjäkyselyllä	34
7.3.2 Käyttäjäkyselyn tulokset.....	38
7.4 Verkkomateriaalin viimeistely	48
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	51
8.1 Luotettavuus.....	54
8.2 Eettisyys.....	56
8.3 Ammatillinen kasvu	57
8.4 Verkkomateriaalin markkinointi.....	59
8.5 Jatkokehittämisideat.....	60

LÄHTEET	62
---------------	----

LIITTEET	
----------	--

1 JOHDANTO

Kansainvälisissä vertailuissa on tullut ilmi, että suomalaisten opiskelijoiden erinomaisista koulusaavutuksista huolimatta kouluissa viihdytään huonosti. Päivittäin keskimäärin neljä nuorta jää mielenterveysongelmista johtuen työkyvyttömyyseläkkeelle. (Jensen 2014.) Opintojen vaativuus nostaa pinnalle lukuisia ongelmia, sillä viikoittain ahdistuneisuutta on peräti neljällä prosentilla opiskelijoista ja masennusoireita on joka kymmenennellä korkeakouluopiskelijalla. Mielenterveyshäiriöt voivat johtaa opintojen viivästymiseen ja keskeyttämiseen. Vakavimmillaan ne voivat johtaa nuoren syrjäytymiseen. (Pääkkönen 2016.)

Opiskelijoiden psyykkisen ja fyysisen oireilun lisääntyminen on herättänyt tarpeen opiskelukyvyn vahvistamiselle (Kujala, Norrgrann, Heinonen & Roihuvuo 2013, 4). Kun tarjotaan opiskelijoille riittävästi tietoa ja taitoja, he kykenevät itse parantamaan opiskelukykyään. Hyödyt ulottuvat aina työelämään asti, sillä opiskelukykyinen opiskelija on tulevana työntekijänä osaava ja hyvinvoiva. (Kujala 2011, 156.) Mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy ja kouluviihtyvyyden lisääminen ovat yhteiskunnalle edullisempi vaihtoehto verrattuna uupuneiden ja masentuneiden nuorten hoitoon (Jensen 2014).

KAMK-yhteisön liikunnan edistäminen -hanke havaitsi tarvitsevansa tuotteen, jolla voidaan edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Hanke on keskittynyt korkeakoululiikunnan edistämiseen. (Karhu 2015.) Opinnäytetyössä painopistettä on siirretty laajemmin opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tuote, jota voidaan hyödyntää Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä. Tavoitteena oli edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Tutkimustehtävinä oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat opiskelijoiden hyvinvointiin ja mitä tekijöitä opiskelijoille suunnatussa tuotteessa tulee huomioida.

Opinnäytetyön tuote toteutettiin Jämsän ja Mannisen (2000, 28) tuotteistamisprosessin mukaisesti. Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat hyvinvointi, opiskelukyky ja elämänhallinta. Keskeisiä käsitteitä hyödynnettiin teorian kartoittamisessa, ja opinnäytetyön raporttiin koottua teoriaa hyödynnettiin

tuotteen sisällön kehityksessä. Tuotteen sisällöksi luonnosteltiin yleistä tietoa tuotteesta ja sen tarkoituksesta, tunnusmerkkejä eri oireista, voimavarojen tukemisesta ja hyvinvointia tukevia palveluita niin valtakunnallisesti kuin paikallisesti. Tuotteen sisällön ja ulkoasun suunnittelussa huomioitiin kohderyhmän, eli opiskelijoiden, näkökulma. Osana tuotteistamisprosessia toteutettiin käyttäjäkysely, jolla varmistettiin tuotteen laadukkuus. Opinnäytetyön tuloksena valmistui Opi hyvin -verkkomateriaali.

Opi hyvin -verkkomateriaalin tärkeimpinä tekijöinä ovat selkeys, kiinnostavuus ja houkuttelevuus. Verkkomateriaali tarjoaa opiskelijalle käytännönläheisiä keinoja arjessa jaksamiseen ja reittejä avun äärelle. Materiaalia hyödyntämällä voidaan edistää opiskelijoiden hyvinvointia, jolloin tuote vastaa toimeksiantajan tarpeeseen. Opi hyvin -verkkomateriaali on sisällöltään hyvä ja toimiva kokonaisuus, ja se lisätään osaksi Kajaanin ammattikorkeakoulun nettisivuja. Materiaalia markkinoidaan esittelemällä se Kajaanin ammattikorkeakoulun hyvinvointityöryhmälle ja jakamalla mainoslehtisiä.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tuote, jota voidaan hyödyntää Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä.

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia.

Opinnäytetyön tutkimustehtävinä ovat:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat opiskelijan hyvinvointiin?
2. Mitä tekijöitä opiskelijalle suunnatussa tuotteessa tulee huomioida?

3 KAMK-YHTEISÖN LIIKUNNAN EDISTÄMINEN -HANKE

Opinnäytetyön toimeksiantajana on KAMK-yhteisön liikunnan edistäminen -hanke, jossa kehitetään opiskelijaliikunnan lisäksi myös henkilöstöliikuntaa. Hankkeen tavoitteena on kehittää opiskelija- ja henkilöstöliikunnan toimintatapoja, -menetelmiä ja -rakenteita. Määrällinen tavoite on opiskelijoiden ja henkilöstön liikuntapalveluiden ja niiden käyttäjämäärien lisääntyminen. Laadullisena tavoitteena on opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvoinnin sekä opiskelu- ja työkyvyn edistäminen. (Karhu 2016.) Opinnäytetyön toimeksiantaja korostaa, että vaikka KAMK-yhteisön liikunnan edistäminen -hanke on keskittynyt korkeakoululiikunnan edistämiseen, tulisi painopistettä siirtää laajemmin opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen (Karhu 2015). Opinnäytetyön aihe on siten tärkeä opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn kannalta.

Kajaanin ammattikorkeakoulussa (KAMK) käynnistettiin vuonna 2014 korkeakoululiikuntaa edistävä KAMK Sport & Wellbeing -hanke. Hankkeen jälkeen liikuntatarjontaa on lisätty, hyvinvointituutoritoiminta aloitettu ja korkeakoululiikunnan käyttäjämääriä on alettu seurata. Korkeakoululiikunnan käytössä olevien liikuntatilojen määrää on lisätty (132h/vko) vastaamaan suosituksia. Jatkohaasteena on korkeakoululiikunnan tavoitteiden ja keinojen määrittely osana strategiaa, korkeakoululiikunnan organisoituminen sekä henkilöstöresurssien ja liikuntapalveluiden rahoituksen määrittely. Haasteena on myös henkilöstön liikuntapalveluiden järjestäminen sekä korkeakoululiikunnan ja opiskeluterveydenhuollon yhteisen terveysneuvontapalveluketjun rakentaminen erityisesti vähän liikkuvien tueksi. (Karhu 2016.) Vapaaehtoisen osallistumisen lisäksi kaikkien alojen opiskelijoita pyritään osallistamaan tarjoamalla Liikkujana KAMK:ssa -opintojakso, joka on vapaasti valittava. (Karhu 2015.)

4 NUOREN AIKUISEN HYVINVOINTI

Nuori aikuisuus on käsitteenä haastava muun muassa ikämäärittelyn osalta. Nuorina aikuisina pidetään valtionhallinnollisesti 18–29-vuotiaita, mutta se voi kuitenkin jatkua pitkälti yli 30-vuotiaaksi pidentyneen nuoruuden kulttuurissa. Nuorten aikuisten ikäryhmä ei ole yhtenäinen, sillä kyseinen ikäryhmä sisältää elämäntilanteiltaan, arvoiltaan ja kulttuuritaustoiltaan erilaisia ryhmiä. Kirkon näkökulmasta nuoreksi aikuiseksi katsotaan henkilö, jota seurakuntien nuorisotyö ei enää tavoita. (Kirkko ja nuoret aikuiset 2015.) Vastaavasti Kuusisen (2013, 313) mukaan Havighurstin elämänkulkuteoriassa nuoren aikuisen elämänvaihe sijoittuu vuosien 23–35 välille. Havighurstin elämänkulkuteoria sisältää erilaisia kehitystehtäviä aina parisuhteeseen ja uravalintaan valmistautumisesta perheen perustamiseen ja työuralla etenemiseen asti.

Nuoruuden vaihtumista aikuisuuteen on haasteellista rajata, jolloin nuoruusajan kehitystä on kuvattu kolmen kriisin ratkaisuksi. Varhaisnuoruudessa 12–16 vuoden iässä koetaan ihmissuhdekriisi, nuoruuden keskivaiheessa identiteettikriisi ja myöhäisnuoruudessa 19–25 vuoden iässä ideologinen kriisi. Yleensä kriisit etenevät ajallisesti peräkkäin, mutta ne voivat myös tulla osittain samanaikaisesti. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 72, 77–78, 80.) Martikainen (2009, 9) kuvailee kirjassaan nuoren aikuisuuden tarkoittavan tiettyyn ikään sidotun ajanjakson sijaan elämänvaihetta, jolloin aikuisuuden vastuut muuttuvat todellisuudeksi. Joillakin yksilöillä haasteet voivat todentua jo kahdenkymmenen ikävuoden vaiheilla, kun taas toisilla samat haasteet tulevat ajankohtaisiksi vasta lähempänä neljääkymmentä ikävuotta.

Kahdenkymmenen ikävuoden vaiheilla nuori aikuinen joutuu itsenäisesti tekemään elämää suuntaavia suuria ratkaisuja ja irrottautumaan elämän alkuvaiheessa tukea antaneista kasvattajista. Oleellista tälle elämänvaiheelle on kokeilu. (Lehtovirta, Huusari, Peltola & Tattari 1997, 174.) Nuoren aikuisen elämää kuvastaa uusien ihmisten, kulttuurien, asenteiden ja arvojen kohtaaminen. Nuori aikuisuus on oman persoonallisuuden eri piirteiden kohtaamisen ja itsenäisen kokemisen aikaa. Elämä on ennakkoluulotonta ja energistä sekä spontaania. Tällöin on normaalia luottaa omaan vaistoon ja siihen mikä tuntuu hyvältä.

(Dunderfelt 1999, 108–109.) Asioiden välitön kokeminen on merkittävää ja nuori kokee, että tapahtumien täytyy ”tuntua” (Lehtovirta ym. 1997, 175).

Kahdenkymmenenvuoden iässä kokemukset eivät ole vielä tuoneet tasapainoa elämään, ja oma itsekeskeinen näkökulma sosiaalisissa tilanteissa voi ravisuttaa nuorta. Nuoren aikuisen elämä ei ole pelkästään huoletonta aikaa, vaan myös epävarmuutta esiintyy. (Dunderfelt 1999, 109.) Varhaisaikuisuudessa tyypillistä on sisäisen herkkyyden ja paljauden kokeminen, vaikka suoja itsen suhteen on alkanut rakentua (Lehtovirta ym. 1997, 173). Yleiset nuorten aikuisten pelot käsittelevät menestystä ja omaa itseä sekä maailmaa (Dunderfelt 1999, 108).

Nuoren aikuisen elämässä on myös vakaata ulkoista toimintaa, kuten työelämän aloittaminen, parisuhteen vakiintuminen ja lapsien syntyminen. Näiden tekijöiden vaikutuksesta elämänrytmi muuttuu säännöllisemmäksi. (Dunderfelt 1999, 109.) Lähestyttäessä kolmeakymmentä ikävuotta ihmisen elinkaareissa alkaa vaihe, jossa halu seikkailuun ja liikkuvuuteen alkavat vähentyä (Lehtovirta ym. 2007, 176). 25–30-vuotias tarkastelee elämässä tekemiään ratkaisuja ja arvioi niitä uudelleen. Nuoruus on takanapäin, ja muut ihmiset odottavat nuorelta aikuiselta paljon. Itsetuntemus on kuitenkin lisääntynyt, ja mieleen kumpuaa ajatuksia siitä, mitä elämään vielä haluaisi. Puhekielessä tätä kutsutaan hyvin usein ”kolmenkymppin kriisiksi.” (Nurmiranta ym. 2009, 92–93.)

Nuori aikuisuus on kriittinen vaihe elämässä. Sillä, mitä näiden vuosien aikana tapahtuu, on perusteellinen ja pitkäkestoinen vaikutus nuoren aikuisen työllistymiseen tulevaisuudessa. Elämänvaihe vaikuttaa työuran kehitykseen, taloudelliseen turvallisuuteen ja terveyteen sekä hyvinvointiin. 2000-luvun nuoret aikuiset elävät aiempaa verkostoituneemmassa maailmassa. Viime vuosikymmenten aikana maailma on muuttunut tavoilla, jotka asettavat nuorille aikuisille entistä korkeampia vaatimuksia, ja tarjoavat vähemmän mahdollisuuksia epäonnistumiseen. (Bonnie, Stroud & Breiner 2015, 1–2.)

4.1 Hyvinvointi ja voimavarat

Hyvinvoinnin käsite koostuu erilaista osatekijöistä. Hyvinvoinnin osatekijöitä ovat esimerkiksi perhe ja sosiaaliset suhteet, työllisyys ja taloudellinen toimeentulo sekä koulutusmahdollisuudet. Muita osatekijöitä ovat terveys, turvallisuuden tunne, kulttuuri ja poliittiset vaikutusmahdollisuudet. Nuoret kokevat hyvinvoinnin kannalta keskeiseksi huolenaiheeksi selviytymisen elämässä. Hyvinvointi ja elämänhallinta ovat toisilleen läheisiä käsitteitä. Sekä hyvinvointi että elämänhallinta edellyttävät erilaisia voimavaroja. Nuoren voimavaroja kasvattavat sosiaaliset suhteet, kuten perhe ja ystävät sekä koulu. Voimavarat auttavat omalta osaltaan pitämään elämää koossa. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 186–187.) Muita opiskelijan voimavaroja ovat persoonallisuus, elämäntilanne, fyysinen ja psyykkinen terveydentila sekä terveyteen vaikuttavat tottumukset (Väätäjä & Nieminen 2011, 81).

Ihmisen selviytyminen on vaikeaa ilman tukea antavia ja vastavuoroisia ihmissuhteita. Yleisesti hyvinvointia kuvaavana tekijänä pidetään itsensä hyväksymistä. Esimerkiksi henkilö, joka väheksyy tai halveksuu itseään, tuskin voi hyvin. Hyvinvointia edistävänä asiana pidetään myös ihmisen myönteistä itsearviointia. Arvioimalla omat ominaisuudet hyväksi, ihminen pystyy asettamaan itsellensä tavoitteita, ja työskentelemään niiden eteen. (Ojanen 2009, 20–21.)

Vapaa-ajan tyytyväisyys on yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. Omaehtoisilla toiminnoilla tarkoitetaan niitä asioita, joita jokainen käyttää ajankulukseen, mielihyvän ja ilon kokemuksen saamiseksi sekä vaihtelun ja mielekkyyden vuoksi. Suuri kiinnostus johonkin asiaan on perusta intohimoiselle harrastamiselle. Usein harrastaminen vie huomattavan osan vapaa-ajasta ja tuloista. Ihmisten kiinnostuksen kohteet ovat erilaisia, ja monille harrastukset ovat tärkeitä. Harrastusten hyviä ominaisuuksia ovat muun muassa edistymisen mahdollisuus, helppo harrastettavuus, sopiva hinta, mahdollisuus saada tukea ja kannustusta, kokemus mielekkyydestä ja tavoitteellisuus. Hyvä ominaisuus on myös se, ettei harrastus aiheuta liiaksi uupumusta tai väsymistä. (Ojanen 2009, 166–169.)

Liikunnan on havaittu edistävän hyvinvointia, ja sen vaikutusta masennukseen on eniten tutkittu. Psykkisen hyvinvoinnin ei todeta kohoavan, mikäli liikuntaa on tarpeeksi ennestään. Tällöin liikunnan määrän lisääminen ei mainittavasti tuota hyötyä. Lisäksi ihmisen voidessa hyvin muutokselle ei ole tarvetta. Liikunnan ja hyvinvoinnin ”vajauksen” kokeminen motivoi ihmistä avun etsimiseen. Oman kunnon kokeminen hyväksi vähentää liikunnan lisäämisen halukkuutta. Liikunnan tulee lisäksi olla omaehtoista, vaikka aloite tulisi ulkopuolelta. Liikunnan harrastamista ei jakseta jatkaa, jos se mielletään pakolliseksi tai hyödyttävän muuta kuin itseä. Psykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta liikkujan tulisi saada kokemus, että hän tekee jotain, joka tuntuu ja vaikuttaa. Jos liikunnan harrastaminen koetaan ikävänä, liian vaativana tai rasittavana, sen harrastaminen lopetetaan. Aloittelija ymmärtää alkuvaikeudet, mutta jos kokemukset liikkumisesta jatkuvat ikävinä, päätös lopettamisesta on helppo. Liikunnan harrastamisessa mielekkyys korostuu, kun liikkujalle tulee kokemus siitä, että tekee jotain, josta on hyötyä, ja joka on aidosti hauskaa. (Ojanen 2009, 154, 156.)

Hyvän elämän määrittely on osoittautunut vaikeaksi, vaikka kuka tahansa pystyy kuvailemaan, millaista hyvä elämä on. Hyvän elämän määrittelyssä auttaa pohdinta tilanteista, jolloin emme sano elämää hyväksi. Elämä ei ole hyvää tilanteissa, joissa henkilö kokee jatkuvaa vääryyttä ja syrjintää tai jatkuvaa epäonnistumista tärkeiltä tuntuissa asioissa. Jos henkilö kärsii vaikeista kivuista, raskaista menetyksistä tai kokee onnettomuuden, ei elämänlaatua koeta hyväksi. Hyvään elämään liittyy myönteinen sisäinen kokemus, joka pitää sisällään mielenrauhan, onnellisuuden, tyytyväisyyden ja ilon sekä kiitollisuuden. Toinen hyvän elämän tekijä on hyveellinen ja moraalinen elämäntyyli, joka pitää sisällään oikeudentunnon, luotettavuuden, rehellisyyden ja hyväntahtoisuuden. (Ojanen 2009, 16–17.)

Kajaanin ammattikorkeakoulun hyvinvointikyselyn (2015, 4–5, 8) tuloksissa ilmeni, että opiskelijat arvioivat oman hyvinvoinnin parhaimmaksi tekijäksi ihmissuhteet opiskeluyhteisössä ja sen ulkopuolella. Heikoimmaksi hyvinvointiin vaikuttavaksi tekijäksi he arvioivat opiskelumotivaation. Tradenomi- ja restonomikoulutuksessa opiskelevat arvioivat hyvinvointinsa joiltakin osa-alueilta hieman alhaisemmaksi verrattuna muihin koulutusaloihin. Lisääjällä opiskelevat arvioivat hyvinvointiin

vaikuttavat tekijät hieman alhaisemmiksi verrattuna varsinaisella opiskeluajalla opiskeleviin. Opiskelijoilta kysyttiin halukkuutta osallistua elämäntilannetta käsittelevälle opintojaksolle, jonka tavoitteena on antaa kurssilaisille rakennusaineita oman hyvinvoinnin ja elämäntilannan kehittämiseen. Yli puolet (60 %) vastaajista olivat vastanneet, ettei koe tarvitsevänsä opintojaksoa, opintojakso ei herätä kiinnostusta tai sen suorittamiselle ei ole aikaa.

4.2 Elämäntilanta

Elämäntilanta on yksi puhutuimmista aiheista (Martikainen 2009, 15). Suomalaiseen kulttuuriin elämäntilannan käsite kantautui 80-luvulla. Yksinkertaistettuna elämäntilanta tarkoittaa oman elämän kanssa elämistä. Elämäntilannassa on kyse vaihtoehtoisista keinoista selviytyä erilaisissa elämän tilanteissa eli valinnan mahdollisuuksista. Sisäisen elämäntilannan lähtökohtana on yksilön usko itseensä ja omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa elämän kuluun. Sisäinen elämäntilanta käsittää kaikki ne tavat, joilla henkilö luo elämäänsä merkitystä ja sisältöä. Sisäisen elämäntilannan ”työvälineitä” ovat erityisesti perhe, ystävät ja harrastukset. Ulkoisen elämäntilannan kannalta keskeistä on se, että henkilö kokee olevansa turvassa asemassa sekä henkisesti että fyysisesti. Ulkoista elämäntilannasta on kokemus siitä, miten yksilö tuntee vaikuttavansa elämän olosuhteisiin. Ulkoista elämäntilannasta on myös yksilön asettamat päämäärät, kuten koulutus ja ammatti. (Aaltonen ym. 2003, 185–186.)

Kokonaisuudessaan voimakkaita elämäntilannasta tukevia tekijöitä ovat riittävä sosiaalinen tuki, itsensä terveeksi kokeminen ja terveet elämäntavat. Muita elämäntilannasta tukevia tekijöitä ovat aktiivinen harrastaminen, vaikutusmahdollisuuksien tarjoavan työn omaaminen ja korkea yhteiskunnallinen asema. Elämäntilannan valmiuksiin vaikuttaa yksilön usko omiin kykyihinsä ongelmatilanteiden ratkaisijana. Mitä voimakkaampi usko omiin kykyihin on, sitä korkeammalle yksilö asettaa tavoitteensa, ja mahdollisesti saavuttaa ne. (Martikainen 2009, 16.)

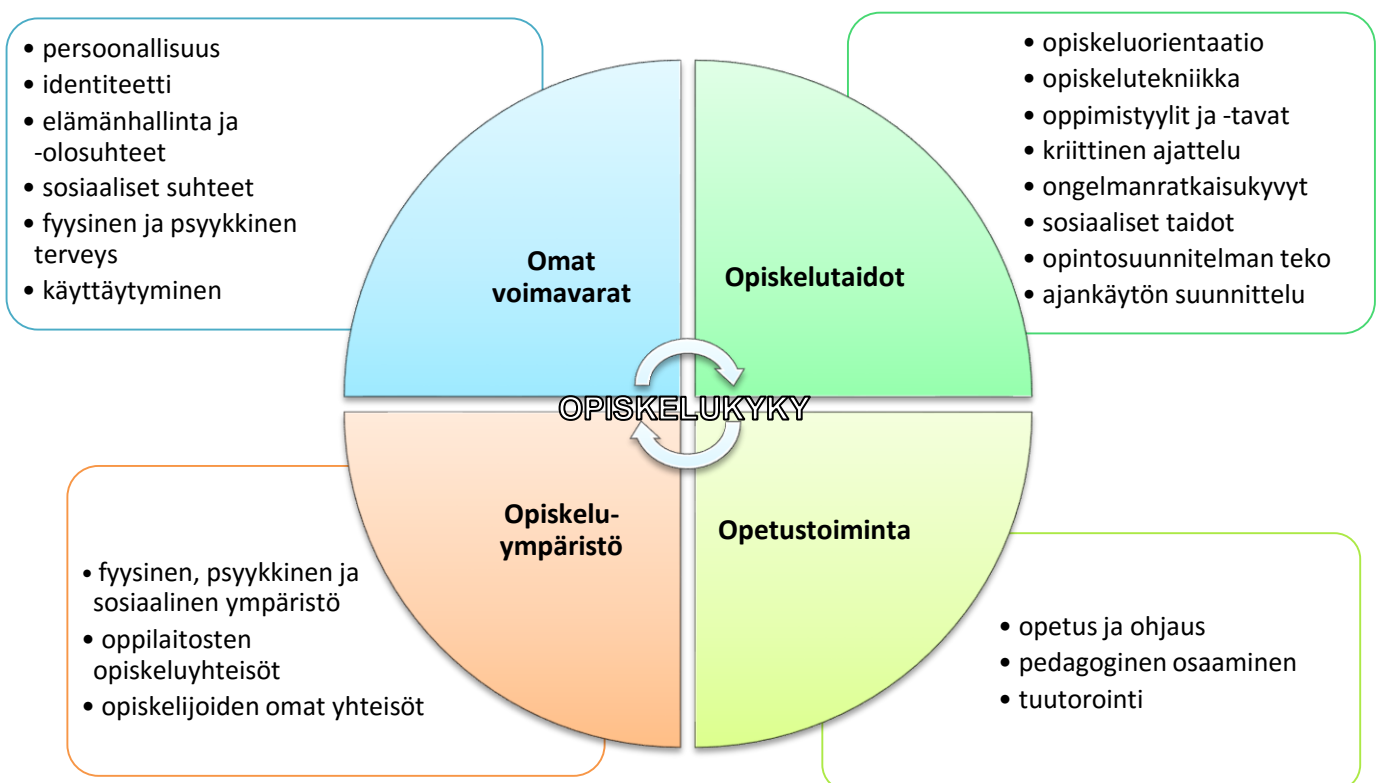
Länsimaisessa kulttuurissa usein ajatellaan, että elämänhallinnan menettäminen tarkoittaa yksilön henkilökohtaista epäonnistumista. Monet nuoret aikuiset sitovat oman ihmisarvonsa suorituksiin ja onnistumiseen itselle tärkeillä elämän osa-alueilla. Yksilö kokee olevansa arvokas vain silloin kun hän on täyttänyt sekä itsensä että ympäristön asettamat odotukset. Tällainen ajattelutapa korostaa yksilön henkilökohtaista vastuuta, ja vaikka se on toimiva johonkin pisteeseen asti, se on samalla hyvin armoton. Siksi ei ole ihme, että yksilölle merkittävillä elämänalueilla epäonnistuminen on pahinta, mitä hänelle voi tapahtua. (Martikainen 2009, 28–29.)

Elämänhallinnan kannalta olisi tärkeää, että nuorella aikuisella olisi elämässään erilaisia voimaa antavia resursseja, kuten harrastukset tai ystävyssuhteita. Sosiaaliset tukiverkot ovat tärkeässä roolissa silloin kun elämänhallinta vaarantuu. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi työttömyys tai parisuhteen hajoaminen. Henkilön ei tarvitse olettaa selviävänsä ilman perheen ulkopuolista apua silloin kun erilaiset elämän haasteet vievät voimavaroja yli omien ja perheen resurssien. Yksi elämän kantavista tukipilareista on toinen toisensa tukeminen ja yhteisen vastuun kantaminen. (Martikainen 2009, 85–87.) Opiskelijat, jotka kokevat elämänhallintansa hyväksi, harkitsevat muita harvemmin opintojen keskeyttämistä. Jos opiskelijan elämänhallintakeinot ovat heikot, opiskelukavereilta saatu tuki ehkäisee opintojen keskeyttämistä. (Kujala ym. 2013, 17.)

4.3 Opiskelukyky

Opiskelukyky tarkoittaa opiskelijan työkykyä (Kuvio 1). Vasta viimeisen vuosikymmenen aikana opiskelukykyä on määritelty laaja-alaisena työkykyä vastaavana käsitteenä. Opiskelukyvyn hyödyt ulottuvat aina työelämään asti, sillä sen ajatellaan ennustavan tulevaa työssä jaksamista ja siten hyvää työkykyä. Opiskelukykyyhin vaikuttavat eri tekijät, kuten sosioekonomiset ja kulttuuriset tekijät sekä ympäristön olosuhteet ja asenteet, joko heikentäen tai vahvistaen sitä. (Kujala ym. 2013, 4.) Opiskelukyky on toiminnallinen kokonaisuus, jonka osat alueita ovat voimavarat, opiskelutaidot, opetustoiminta ja opiskeluympäristö (Väätäjä ym. 2011, 81).

Opiskelutaitoja ovat esimerkiksi ongelmanratkaisukyvyt, kriittinen ajattelu, sosiaaliset kyvyt ja opiskelun merkitys opiskelijalle. Muita tarvittavia opiskelutaitoja ovat tekniset taidot, ajankäytön hallinta ja opintojen suunnittelutaidot. Oppimistyyli kuvaa opiskelijan tapoja opiskella. Motivoitunut opiskelija pohtii, minkälainen kokee olevansa oppijan roolissa, ja millä tavoin hän omaksuu parhaiten tietoa. Oppimistyyli on itsetuntemusta ja melko pysyvä ominaisuus, johon voi vaikuttaa



KUVIO 1. Opiskelukyky malli Kuntun (2011, 34) mukaan.

oman opiskelun suunnittelun kautta. Oppimisstrategiat tarkoittavat erilaisia tiedonmuokkaustapoja. (Väätäjä ym. 2011, 83–84.)

Opiskelukykyyn vaikuttavat voimavarat tarkoittavat opiskelijan fyysistä ja psyykkistä terveydentilaa ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Muita opiskelukykyyn vaikuttavia voimavaroja ovat persoonallisuus, sosiaaliset suhteet ja elämäntilanne. Opiskelijan hyvinvointiin ja opintojen sujuvuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat opiskelijan käsitys voimien ja kykyjen riittävydestä, elämänhallinnasta ja sosiaalisesta tuesta. (Kunttu 2011, 34.)

Asiantunteva opetus- ja ohjaustoiminta on keskeinen opiskelukykyyn vaikuttava tekijä. Siihen kuuluu vuorovaikutus opiskelijan ja opettajan välillä, joka sisältää riittävää palautteen antoa ja arviointia. Lisäksi tuutorointi ja opiskelijan liittyminen osaksi opiskeluyhteisöä ovat osa ohjaustoimintaa. (Kunttu 2011, 35.) Väätäjän ja Niemisen (2011, 83) mukaan opiskelijat ovat arvioineet omia voimavarojaan vahvoiksi, kun suhteet opiskelutovereihin ja opettajiin on koettu hyvinä. Nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten tehtäviin kuuluu edistää nuorten keskinäistä vuoropuhelua ja rohkaista yhdessä toimimiseen. Opettajat voivat tukea nuoria joka päiväisin keinoin, kuten monipuolisilla opetusmenetelmillä, edistämällä luokan ryhmäytymistä, luomalla turvallista ilmapiiriä ja harjoittamalla oppilaiden sosiaalisia taitoja. Esimerkiksi syrjäytymistä voi ehkäistä pienentämällä luokkakokoja ja edistämällä ryhmien pysyvyyttä. (Junttila 2015, 179.) Opettajat, jotka tukevat, innostavat ja luottavat opiskelijoihin, ovat yksi oppiympäristön merkittävimpiä motivaation lähteitä. Opettajilta tulee saada innostavaa otetta työhön ja panostusta oppimiseen. Opiskelijoiden opiskelukykyä ja motivaatiota lisää se, että heiltä vaaditaan sopivasti panostusta omaan työhön. Opiskelijan kiinnittymistä vaikeuttavat ohjauksen puute, vaikeudet ajankäytössä ja hankalat elämäntilanteet. (Kujala ym. 2013, 10.) Opiskelustressin juuret usein juontavat opetuksen ja ohjauksen alueelle (Kunttu 2011, 35).

Korkeakouluopiskelijoiden opiskelukyvyn vahvistamiselle on tarvetta, sillä opiskelijoiden erilainen psyykkinen ja fyysinen oireilu on lisääntynyt 2000-luvulla. Terveiden edistämisen näkökulmasta opiskelukyvyn heikentyminen näkyy opiskelijoiden psyykkisinä ongelmina ja fyysisinä oireina, kuten jatkuvana väsymyksenä ja rasituksen kokemisenä sekä masennuksen tunteina. Se voi

näkyä esimerkiksi opintojen huonona etenemisenä tai opintojen keskeyttämisenä. (Kujala ym. 2013, 4.) Kajaanin ammattikorkeakoulussa toteutetussa Opiskelijoiden hyvinvointikyselyssä (2015, 9) kysyttiin, miksi opinnot eivät ole edenneet odotettuun tahtiin. Opiskelijat nostivat esille opiskelumotivaation puutteen ja ongelmat oman jaksamisen, hyvinvoinnin tai terveyden suhteen.

Opiskelukyvyn edistäminen tarkoittaa yksilöihin kohdistuvaa toimintaa, joka ylläpitää, ja mahdollisesti parantaa opiskelijoiden opiskelukykyä. Toiminta kohdistuu ympäristöön, jolloin opiskeluyhteisön hyvinvointi voi parantua. Korkeakouluille on laadittu opiskelukyksuositukset ja koottu opiskelukykyä edistäviä hyviä käytäntöjä. Suositusten avulla on mahdollista parantaa opiskelijoiden oppimistuloksia, lisätä sekä opiskelijoiden että opiskeluyhteisön hyvinvointia ja sujuvoittaa opintojen etenemistä. Avoin ja turvallinen opiskeluyhteisö ehkäisee väsymistä opiskeluun ja masentuneisuuden tuntemuksia sekä tukee opiskelijan voimavaroja. (Kujala ym. 2013, 5, 16.) Hyvä opetus ja mielekäs opiskeluyhteisö ovat motivaatiota ja opiskelukykyä vahvistavia tekijöitä, ja voivat lisätä opiskelualan kiinnostavuutta (Kunttu 2011, 35).

5 OPISKELIJOIDEN KOKEMAT HAASTEET HYVINVOINNISSA

Opiskelijat elävät fyysisesti terveintä elämänvaihettaan, mutta oireilevat paljon. Voimakas oireilu on ristiriidassa terveen elämänvaiheen kanssa ja kertoo henkisen hyvinvoinnin ongelmista. (Seppänen 2013.) Vuonna 2012 toteutetussa korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa yleisimpinä psyykkisinä ongelmina olivat jatkuvan ylläsurin kokemuminen, itsensä tunteminen onnettomaksi ja masentuneeksi, tehtäviin keskittymisen heikkous ja valvominen huolien takia. Opiskelijoista 30 % kärsivät runsaasta stressistä. Yleisimpiä stressin aiheuttajia olivat esiintyminen ja vaikeus saada otetta opiskelusta. Noin viidennes opiskelijoista koki negatiiviseksi mielialansa, tulevaisuuden suunnittelemisen, voimavaransa ja kykynsä. Voimavaroja tukevia tekijöitä olivat muun muassa ihmissuhteet ja tulevaisuuden suunnittelemisen. (Kunttu & Pesonen 2013, 92.)

Kajaanin ammattikorkeakoulussa järjestetyssä Opiskelijoiden hyvinvointikyselyssä (2015, 5, 9–10) vastaajia oli kokonaisuudessaan 442 opiskelijaa. Tuloksista ilmeni, että opiskelijat tunsivat jännittämistä tai muunlaista pelkoa, masennusta, uupumusta ja univaikeuksia. Vastaajista 188 henkilöä koki masennusta tai uupumusta. Yhteensä peräti 104 opiskelijaa tunsivat yksinäisyyttä. Opintojen etenemiseen vaikuttivat koettu terveys ja hyvinvointi sekä oma jaksaminen. Positiivisina tuntemuksina opiskelijat olivat kokeneet eniten iloa, onnistumisen tunnetta ja kannustusta.

Nuorten aikuisten jatkuvasti huononeva terveys vaikuttaa merkittävästi tulevaan terveydentilaan, koulutukseen ja taloudelliseen hyvinvointiin. Nopeasti kehittyvät teknologiset muutokset, taloudelliset haasteet, ja pidentynyt siirtymävaihe kohti aikuisuutta, ovat osallisia nuorten aikuisten terveysongelmiin. Muutokset ja haasteet lisäävät stressiä ja vähentävät liikuntaa. Nuorilla havaittujen terveysongelmien odotetaan jatkuvan ja huononevan entisestään. (Bonnie ym. 2015, 5.)

5.1 Jännittäminen

Jännittäminen, eli sosiaalinen ahdistuneisuus, kuuluu erilaisten elämäntilanteiden kokemiseen ja ihmisenä olemiseen. Nykyopiskelija kohtaa väistämättä tilanteita, joissa kokee sosiaalista jännittämistä, kuten esitelmän pitäminen, vieraan kielen puhuminen ja tentit. (Almonkari 2011, 163.) Opiskelijoista joka kolmas tuntee esiintymistilanteissa häiritsevää jännitystä. Jännittäminen aiheuttaa haittaa 10 % opiskelijoista siten että opintojen eteneminen häiriintyy. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 7.)

Jännittäminen on normaali reaktio vaativaksi koetussa tilanteessa. Fyysisiä kokemuksia ovat vapina, hikoilu, kuumotus, sydämen sykkeen nousu. Psyykkisiä kokemuksia ovat ahdistuneisuus, pelko, hermostuneisuus ja levottomuus. Toiminnallisia kokemuksia ovat kielteiset itsearviointit, itse-epäily, sanottavan unohtelu, sanottavassa sekoaminen ja viestintätilanteiden välttely. (Almonkari 2011, 163–164.) Opiskelukykyyyn jännittäminen voi heijastua siten, että opiskelija välttelee vastaamista tunneilla ja keskustelua ryhmätilanteissa. Opiskelija voi jättäytyä poissaolevaksi tunneilla, jolloin olisi tarkoitus esiintyä. Jännittämisestä kärsivä opiskelija ei myöskään harjaannu sosiaalisissa taidoissa vältellessään tilanteita, jotka aiheuttavat sosiaalista jännittymistä. (Martin ym. 2013, 7.)

Sosiaalinen ahdistuneisuuden aiheuttaessa merkittävää toiminnallista haittaa tai yksilöllistä kärsimystä puhutaan sosiaalisten tilanteiden pelosta. Sosiaalinen ahdistuneisuus liittyy pelkoon siitä, että henkilö joutuu kielteisen arvostelun tai nöyryytyksen kohteeksi. Voimakas ahdistuneisuus voi laukaista paniikkikohtauksen, mutta usein ahdistuneisuutta laukaiseva tekijä liittyy tilanteen sosiaaliseen luonteeseen. Estynyt persoonallisuus liittyy sosiaalisen ahdistuneisuuden vaikeimpaan muotoon, jolloin henkilö välttelee ihmiskontakteja. Hän voi tuntea pelkoa siitä, että tulee torjutuksi ja kokea huonommuuden tunnetta. (Martin ym. 2013, 7–8.)

Hoitamattomana sosiaalisten tilanteiden pelko saattaa johtaa opintojen pitkittymiseen, eristäytymiseen ja mielenterveys- ja päihdeongelmiin. Monet

opiskelijat ovat oppineet lievittämään jännitystä ajattelemalla myönteisesti ja kannustamalla itseään, rentoutumalla liikunnan tai musiikin avulla tai esiintymistä harjoittelemalla. (Almonkari 2011, 165.) Jännittämisen syyt ovat aina yksilöllisiä, jolloin eri henkilöillä toimivat erilaiset keinot. Vain kokeilemalla voi löytää parhaimmat keinot jännittämisen lievittämiseen. (Martin ym. 2013, 42.)

5.2 Uupumus ja uniongelmat

Opiskelun ohella opiskelijat kokevat usein kiirettä ja väsymystä, joskus jopa uupumusta. Uupumus on ilmiönä vakava. (Salmela-Aro 2011, 43–44.) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen tulokset osoittivat, että noin kymmenesosalla opiskelijoista oli kohonnut opiskelu-uupumusriski. Jopa viidennes opiskelijoista murehti opiskeluasioita vapaa-aikana. Peräti joka kymmenes vastaajista tunsivat hukkuvansa opintoihin liittyvään työmäärään. (Kunttu ym. 2013, 96.) Opiskelusta aiheutuvan stressin seurauksena voi kehittyä opiskelu-uupumus stressioireyhtymä. Pitkittäistutkimuksilla on osoitettu, että jatkuessaan uupumus voi johtaa masennukseen. Mitä enemmän uupumusta opiskelijat kokevat, sitä alhaisempi heidän myöhempi elämäntyytyväisyytensä on. Opiskelu-uupumus näkyy alhaisina koulutuspyrkimyksinä, opintojen viivästymisenä ja välivuosina. (Salmela-Aro 2011, 43–44.)

Korkeakouluopiskelijoiden uupumus koostuu kolmesta tekijästä. Ensimmäinen tekijä on voimakas emotionaalinen opiskeluun liittyvä väsymys, joka ei mene nukkumalla ohi. Emotionaalinen väsymys kehittyy, kun opiskelija on ponnistellut pitkään opintojen eteen ilman tarpeenmukaisia edellytyksiä. Toisena tekijänä opiskelija tuntee kyynisyyttä, mielekkyys opiskelusta katoaa ja opiskelumotivaatio laskee. Kolmas tekijä on opiskeluun liittyvät riittämättömyyden tunteet, jolloin opiskelu muuttuu tehottomaksi. Uupumuksen seurauksena voivat olla uniongelmat ja masentuneisuus. Uupumus yleensä liittyy alhaiseen terveydentilaan, opintojen heikkoon etenemiseen ja kokemukseen yksinäisyydestä sekä ohjauksen puutteesta. (Väätäjä 2011, 82–83.) Salmela-Aron (2011, 44) mukaan opiskelu-uupumusta voi ehkäistä ja edistää kolmen k:n kolmiolla: koti, kaverit ja koulu.

Tilapäinen unettomuus kuuluu elämään. Kun elämänlaadun on hyvä, ja olo aamulla herätessä virkeä, ei tilapäinen unettomuus välttämättä vaadi hoitoa. Pitkäkestoinen unettomuus heikentää elämänlaatua, vaikuttaa henkilön toimintakykyyn ja suurentaa sairauksien sekä tapaturmien riskiä. Unettomuuden ehkäisyssä keskeistä on terveydentilasta huolehtiminen. Hyvä uni liittyy hyvään terveyteen, jolloin terveyttä vaarantavat elintavat heikentävät unta. Elämän ollessa virikkeetöntä, henkilö saattaa paeta uneen tai kokea unen olevan riittämätöntä, ja siten kärsiä unettomuusoireista. Hyvää unta tukevat terveelliset elämäntavat kuten ravitsemus ja liikunta. Rentoutuminen, nukkumisen säännöllisyys ja riittävä lepo vaikuttavat unen laatuun positiivisesti. Muita unenlaatuun vaikuttavia tekijöitä ovat päihteiden ja piristävien aineiden kohtuukäyttö, sosiaaliset suhteet ja harrastukset. (Unettomuus 2015.)

5.3 Masennus

Nuorten terveyttä uhkaavana tekijöinä ovat nousseet mielenterveysongelmat. Jopa kolmannes ammattikorkeakouluopiskelijoista kärsii mielenterveysongelmista, joista erityisesti runsas stressi ja masennus korostuvat. (Vuokila-Oikkonen & Mantela 2011, 34.) Vuodesta 2000 alkaen diagnosoidun masennuksen ja ahdistuneisuushäiriön osuus ovat kaksinkertaistuneet. Yleisimmät päivittäin ja viikoittain esiintyvät oireet ovat väsymys ja niskavaivat sekä nukahtamisvaikeudet. (Kunttu ym. 2013, 91–92.) Peruskoulun suorittaneista nuorista aikuisista puolet saavat toimeentulotukea ja kolmannes heistä on käyttänyt psyykenlääkkeitä tai saanut psykiatriasta sairaanhoitoa. Korkeammin kouluttautuneilla vastaavat luvut ovat keskimäärin 10–15 prosenttia. (Ahonen, Eklund, Määttä & Torppa 2013, 97.)

Nuoressa aikuisuudessa korostuvat psykologinen haavoittuvuus ja vakavien mielenterveyssairauksien puhkeaminen. Tähän osaltaan vaikuttavat epäonnistuminen sairauksien tunnistamisessa ja sopivan hoidon löytyminen. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että joka viides nuorista aikuisista on sairastanut mielenterveyshäiriön viimeisen vuoden aikana. Tarpeenmukaista

hoitoa eivät saaneet kaksi kolmasosaa nuorista, joilla oli mielenterveydellinen sairaus. (Bonnie ym. 2015, 5.)

Masentuminen on luonnollinen reaktio, jossa henkilö tuntee olevansa voimaton ja avuton voidakseen vaikuttaa tilanteeseen. Esimerkiksi yksinäisyys voi aiheuttaa nuorelle masentuneisuutta. (Aaltonen ym. 2003, 257, 261.) Diagnostisten kriteerien mukaan masennuksen toteaminen vaatii kolmesta pääoireesta vähintään kaksi, joiden on täytynyt kestää jo useamman viikon. Näitä oireita ovat alentunut kyky nauttia asioista, mielenkiinnon ja aloitekyvyn puute sekä mielialan lasku. Nämä eivät yksistään riitä, vaan masennuksen vaikeusasteesta riippuen lisäoireita on oltava useampi. Lisäoireita ovat huomiointi- ja keskittymiskyvyn aleneminen, itsetunnon ja itseluottamuksen heikentyminen sekä arvottomuuden tunteet. Ajatukset ovat pessimistisiä ja tulevaisuus tuntuu synkältä. Masennuksen muita lisäoireita ovat itsetuhoisuus, kuolemantoiveet, itsemurha-ajatukset ja itsemurhayritykset. Muita oireita ovat unihäiriöt, ruokahalun vähentyminen tai lisääntyminen ja motorinen jähmeys tai kiihtyneisyys. (Junttila 2015, 107–108.)

Masentuneisuutta ja patologista depressiota on haasteellista erottaa toisistaan (Aaltonen ym. 2003, 257). Nuorten masennuksen oireet ovat paljolti samanlaiset kuin aikuisten. Nuorten masennus voi ilmetä ärtyisyytenä, jolloin muiden reaktiot satuttavat ja kiukuttavat nuoria enemmän aikuisiin verrattuna. Masentuessaan nuori jättää usein harrastuksensa, kaverit ja ystävät, vanhat tapansa ja arvostuksen kohteet. (Junttila 2015, 109.)

5.4 Yksinäisyys

Yksinäisyys on negatiivinen psyykkinen olotila, jossa ihminen kokee ahdistusta laadullisesti tai määrällisesti puutteellisista ihmissuhteista. Yksinäisyys on tunne siitä, ettei ole ketään kenen kanssa puhua tai toista ihmistä, joka ymmärtäisi omia ajatuksia, tunteita ja toiveita. Henkilö voi olla näkyvästi osa ryhmää, mutta tuntea itsensä täysin ulkopuoliseksi, kelpaamattomaksi ja kuulumattomaksi muiden joukkoon. Yksinäisyydessä on kyse ristiriidasta ihmisen todellisten ja toivomien sosiaalisten suhteiden välillä. Kun ihminen tiedostamattaan vertailee olemassa

olevien ja toivomiensa sosiaalisten suhteiden määrää, hän asettaa määrällisten ja laadullisten suhteiden standarditason. Kun sosiaaliset suhteet jäävät standardin alapuolelle, henkilö kokee tyytymättömyyttä, epäonnistumista, ja ennen kaikkea yksinäisyyttä. Laadullinen ihmissuhde tarkoittaa sitä, että toinen henkilö on suurin piirtein sellainen ihminen, jonka henkilö haluaisi ystäväkseen. Määrällinen ihmissuhde tarkoittaa tuttavien ja ystävien lukumäärää. Yksinäisyys on aina subjektiivinen kokemus, eli ainoastaan henkilö itse voi kokea olevansa yksinäinen. Se on riippumaton todellisista sosiaalisista verkostoista ja fyysisistä välimatkoista. Yksinäisyys, toisin kuin yksin oleminen, on henkilölle kokemuksena epämiellyttävä ja ahdistava. Yksinäisyys, sosiaalinen ahdistuneisuus ja masennus saavat ihmisen vetäytymään pois sosiaalisista suhteista ja tilanteista. (Junttila 2015, 13–15, 18, 112.) Sosiaalisista suhteista ja vuorovaikutuksesta ulkopuolelle jääminen aiheuttaa nuorelle merkittävän riskin syrjäytymiseen (Aaltonen ym. 2003, 361). Yksinäisillä nuorilla on kyseenalainen taito tehdä itsestään näkymättömiä, kuulumattomia ja kaiken kaikkiaan poissaolevia sekä luokkatovereiden että opettajien silmissä (Junttila 2015, 97).

Nuorista suurin osa on kokeillut alkoholia ennen kuin täyttää 18 vuotta (Junttila 2015, 110). Vaikka alkoholin ja muiden päihteiden kokeilut ovat nuorison keskuudessa yleisiä, valtaosalle heistä alkoholin käyttö ei ole haitallista (Pulkkinen & Kanervio 2014, 131). Useimmille nuorille alkoholi ei siten muodostu ongelmaksi. Nykyään aiempaa useammin nuoret päättävät olla kokonaan juomatta. Kansainvälisissä tutkimuksissa näkyy selkeä ero yksinäisten ja ei-yksinäisten nuorten juomistavoissa. Nuoret, jotka eivät ole yksinäisiä, saattavat juoda useammin, mutta tekevät sen kavereiden kanssa ja juovat pieniä määriä. Yksinäiset nuoret juovat yksinään valtavan määrän alkoholia tai käyttävät alkoholin ohella muita päihteitä. (Junttila 2015, 110–111.)

5.5 Syrjäytyminen

Maailman Terveysjärjestön (World Health Organization) tekemän tutkimuksen mukaan syrjäytymistä herkästi kuvaillaan ”tilana”, jossa henkilö tai ryhmä ovat oletetusti syrjäytetty yhteiskunnasta ja ihmissuhteista. Erilaisissa määritelmissä

tämä ”tila” yhdistetään osaksi äärimmäistä köyhyyttä ja huono-osaisuutta. Määritelmä on nykyään niin laajalle levinnyt, että siitä on tullut klisee, jolla peitetään miltei mikä tahansa yhteiskunnallinen sairaus. Monet näistä määritelmistä sisältävät ”harkitsemattomia” listoja, jotka kuvaavat syrjäytyneitä tai syrjäytymisen uhan alla olevia ryhmiä, mistä he ovat syrjäytyneet, sen seuraukset, ja tekijät, jotka ovat vaikuttaneet ryhmien syrjäytymiseen. (Popay, Escorel, Hernández, Johnston, Mathieson & Rispel 2008, 33.) Suomessa syrjäytyminen on ymmärretty sosiaalisesti huono-osaisuudeksi. Lähtökohtaisesti käsitteellä on haluttu korostaa ilmiön moniulotteisuutta ja kasautuvuutta. (Vuokila-Oikkonen ym. 2011, 30.) Syrjäytymistä kuvataan vastakkaiseen tilaan siirtymisenä, jolloin esimerkiksi hyvin toimeentulevasta henkilöstä tulee huono-osainen, terve ihminen menettää työkykynsä sairauden myötä tai perheyhteisön hajoaminen tuottaa yksinäisyyttä (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 13).

Syrjäytymisen ilmiön katsotaan edellyttävän ihmisiä, jotka kokevat joutuvansa syrjäytymisen prosesseihin ja sitä kautta heikkoon asemaan. Kun ihmiset tunnistavat syrjäytymisensä, he auttamattomasti joutuvat myös erilaisten määrittelyjen kohteeksi. (Laine ym. 2010, 15.) Syrjäytyneet leimataan epäonnistuneiksi, syrjäytyjiksi ja ”luusereiksi” (Lämsä 2009, 29). Tällaiset yhteiskunnalliset määrittelyt tuottavat leimaavia asetelmia, jotka peittävät alleen ihmisten todellisia hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin kokemuksia (Laine ym. 2010, 13). Tavallisen elämän mahdollisuuksista syrjään joutuminen on prosessi, joka elää ajallisesti. Syrjäytymiseen kuluu aikaa ja siinä tapahtuu liikettä syrjäytymisestä sisään ja ulos. Syrjäytyminen ei ole tilana lopullinen. (Tammi 2015, 206.)

Syrjäytymiselle käsitteenä on yritetty löytää lieventäviä tai vaihtoehtoisia merkityksiä, kuten vähä- ja huono-osaiset, vaikeuksiin joutuneet ja heikommin toimeentulevat. Syrjäytyminen tulkitaan käsitteenä ja sanana poikkeuksetta kielteisenä. Käsite on juurtunut ilmaisemaan yhteiskunnallisia ongelmia ja yhteiskunnallista epäoikeudenmukaisuutta. Liittäminen on syrjäytymisen keskeisin vastakäsite. Syrjäytymisen muita vastakäsitteitä ovat muun muassa osallisuus ja voimaantuminen. (Laine ym. 2010, 11–12, 16.)

Vuosittain noin 5 000 nuorta jää vaille toisen asteen opiskelupaikkaa, joista yksi kolmasosa ei hae lainkaan peruskoulun jälkeen opiskelemaan ja yli puolet ei saa

opiskelupaikkaa yhteishaussa. Erityistä tukea tarvinneille ja maahanmuuttajataustaisille nuorille toisen asteen koulutuksen ulkopuolelle jäämisen riski on muita korkeampi. 20–29-vuotiaiden keskuudessa perusasteen jälkeistä tutkintoa vailla olevia on arviolta yhteensä 110 000. 20–29-vuotiaista koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jääneitä on yhteensä 51 000. (Notkola ym. 2013, 244.) Vuonna 2010 syrjäytyneitä 15–29-vuotiaita nuoria oli yhteensä noin 51 300 kaikista tämän ikäisistä nuorista. Kuitenkin yleisestä mielikuvasta poiketen syrjäytyminen on lisääntynyt viime vuosina vain vähän. Syrjäytyneistä lähes joka neljäs on vieraskielinen. Syrjäytyneistä nuorista 60 % siirtyy töihin tai opiskelemaan seuraavan viiden vuoden kuluessa. Vastaavasti syrjäytyneistä nuorista 40 % jää syrjäytyneiksi. (Myrskylä 2012, 1–2.)

Syrjäytyminen ulottuu elämän eri osa-alueille (Vertanen 2008, 14). Syrjäytymisen osa-alueita ovat esimerkiksi koulutuksellinen syrjäytyminen, syrjäytyminen työelämästä tai syrjään jääminen sosiaalisista suhteista (Kempainen 1997, 130). Syrjäytyminen voi alkaa koulutuksellisenä syrjäytymisenä, jossa on kyse valmiuksien vähäisyydestä tai puuttumisesta. Koulutuksellinen syrjäytyminen voi vaikuttaa koulutusurille pääsyn valikoitumiseen. (Vertanen 2008, 14.) Putoaminen ammattiin johtavasta koulutuksesta ja sitä seuraava työttömyys kulkevat käsi kädessä. Koulutukselliseen syrjäytymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat vaikeudet oppimisessa, huono koulumenestys, perheen ongelmat, päihde- ja mielenterveysongelmat sekä ajautuminen rikollisuuteen. Nuori voi jäädä syrjään koulutuksesta ja työelämästä ilman edellä mainittuja tekijöitä. (Notkola ym. 2013, 243.) Koulutuksellisesta syrjäytymisestä seuraa työmarkkinallista syrjäytymistä, sillä työmarkkinamahdollisuudet kaventuvat koulutusurille pääsyn mahdollisuuksien tiukentuessa. Putoaminen pois työmarkkinoilta johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen. (Vertanen 2008, 14.)

Sosiaalinen syrjäytyminen ilmenee sosiaalisten suhteiden puutteena ja yksinäisyytenä. Vastaavasti sosiaalinen syrjäytyminen usein johtaa henkilön perhesiteiden ja muun lähiyhteisön murenemiseen. Kun henkilön ulkoinen sosiaalinen tuki heikkenee, ja omassa elämässä alkaa olla ongelmia, syrjäytymiskierre syvenee. (Vertanen 2008, 14.) Perheen kriisit, kuten avioerot ja eristäminen lähiyhteisöstä, voivat johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen (Lämsä

2009, 32). Työttömyys voi aiheuttaa muutoksia yksilön sosiaalisissa verkostoissa, sillä esimerkiksi yhteydenpito työtovereihin voi lakata. Yksilön verkostoissa tapahtuvat muutokset voivat heijastua laajemmin hyvinvointiin, kuten psyykkiseen hyvinvointiin, fyysiseen terveyteen ja työllistymiseen. Työllistyneisiin verrattuna työttömät ovat keskimäärin yksinäisempiä, mikä voi toisaalta kuvata henkilön sosiaalista eristyneisyyttä jo ennen työttömäksi joutumista. (Kauppinen, Kokko & Saikku 2010, 235.)

Huono-osaisuus terveyden suhteen voi johtua fyysisistä ja psyykkisistä pitkäaikaissairauksista. Siihen voi mahdollisesti liittyä puutteellinen työ- ja toimintakyky, työkyvyttömyys ja ennenaikainen eläköityminen. (Lämsä 2009, 43.) Nuorten syrjäytymisellä ja heikolla terveydellä on vahva yhteys toisiinsa. Erityisesti mielenterveysongelmat ovat yleisiä syrjäytyneillä nuorilla. (Aaltonen, Berg & Ikaheimo 2015, 40.) Kemppisen (1997, 131) mukaan syrjäytyneillä nuorilla ei ole näkemystä toiveikkaasta tulevaisuudesta tai myönteisestä menneisyydestä, jonka varaan he voisivat elämänsä kulkua koota. Jo syrjäytymisprosessin alussa henkilön itsearvostus ja pätevyyden tunne ovat heikentyneet, vaikka hän olisi sosiaalisesti ja opillisesti yhtä toimintakykyinen kuin ikätoverinsa (Vertanen 2008, 15).

Syrjäytymisen ehkäisyyn ja nuorten huomioimiseen tulisi panostaa enemmän, sillä syrjäytymisen syöksykierre tulee kalliiksi yhteiskunnalle (Kemppinen 1997, 174). Kroonisesti syrjäytyneiden nuorten terveystalvelujen kokonaiskustannukset ovat seitsenkertaiset verrattuna peruskoulun suorittaneisiin nuoriin, jotka eivät ole syrjäytymisvaarassa (Aaltonen ym. 2015, 40). Syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten tunnistamiseksi on useissa hankkeissa kehitetty toimivia arviointimenetelmiä. Valitettavan usein tunnistaminen viivästyy siten, että syrjäytyminen on edennyt pitkälle ennen kuin siihen puututaan vakavasti. (Notkola ym. 2013, 245.) Syrjäytyminen on prosessina monisyinen, joten myös sen ehkäisemisen tulee tapahtua monella tasolla, alkaen yksilön tukemisesta, ja päättyen yhteiskunnan nuoria osallistavien rakenteiden luomiseen (Kestilä, Heino & Solantaus 2011).

6 HYVINVOINTIA TUKEVAT PALVELUT

Terveysten edistäminen ja varhainen ongelmiin puuttuminen ovat opiskelijan hyvinvointia ja opiskelukykyä tukevan toiminnan tärkeimpiä tehtäviä. Terveysten edistäminen sisältää osa-alueina terveyden ylläpitämisen ja edistämisen sekä sairauksien ehkäisyn sekä itsehoidon ohjauksen. Terveysten edistämistä kehittävä työ rakentuu yksilöihin, ryhmiin ja oppiympäristöön kohdistuvista toimista sekä yhteisöllisestä terveystietoisuudesta. (Kunttu, Hämeenaho & Pohjola 2011, 102, 106.) Yhteisöllinen terveystietoisuus, kuten sähköinen media, tarjoaa opiskelijoille ajantasaista materiaalia tärkeistä teemoista. Nuoria aikuisia ei tavoita liian yleinen tai väärälle ikäryhmälle suunnattu terveystietoisuus. Oppilaitosten omilla verkkosivuilla olevat käytännölliset materiaalit sisältävät esimerkiksi sähköiset linkit luotettaville terveystietosivustoille. (Kunttu ym. 2011, 104.)

Opiskelukyvyn edistäminen kohdistuu opiskelijan opiskelutaitoihin, voimavaroihin, opiskeluympäristöön sekä opetus- ja ohjaustoimintaan. Opiskelukykyä edistämällä tuetaan opintojen etenemistä, oppimistulosten parantamista ja ehkäistään opiskeluun liittyviä ongelmia sekä opiskelusta syrjäytymistä. Ongelmien tunnistaminen ja niihin puuttuminen helpottuu. Parhaimmillaan opiskelukyvyn edistäminen on osa jokapäiväistä toimintaa, joka näkyy opetuksessa, ohjauksessa, opiskeluympäristössä ja opiskelijan voimavarojen tukemisena. Kun opiskelijoille tarjotaan riittävästi tietoa ja taitoja, he kykenevät tukemaan omaa opiskelukykyään. Hyödyt ulottuvat aina työelämään asti, sillä opiskelukykyinen opiskelija on tulevana työntekijänä osaava ja hyvinvoiva. (Kujala 2011, 154, 156.)

Monet toiminnot, jotka edistävät ihmisten vuorovaikutusta ja erilaista arkista kanssakäymistä, voidaan ajatella osallisuutta ja liittymistä tukeviksi. On vaikea tarttua esimerkiksi päihteiden käyttöön tai mielenterveyden ongelmiin, jos ei ymmärretä ihmisen sosiaalisen, henkisen ja fyysisen terveyden ja hyvinvoinnin moniulotteisuutta. (Laine ym. 2010, 18–19.) Yhteisöihin osallistuminen ja yhteisöllinen vuorovaikutus ehkäisevät ja korjaavat monin tavoin sosiaalisia ongelmia. Päivittäinen, kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus ja kohtaaminen sekä yhteistoiminta edistävät hyvinvointia. (Hyväri & Nylund 2010, 29.) Tasa-arvoinen

kohtelu, arvostava ja kannustava ilmapiiri lisäävät halua kuulua ryhmään, yhteisöllisyyden tunnetta ja voimia ponnistella vaikeuksien yli (Vertanen 2008, 16).

6.1 Hyvinvointia tukevat palvelut ja mielenterveyspalvelut Kajaanissa

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto ylläpitää opiskelijan hyvinvointia ja ehkäisee ongelmia. Tavoitteena on opiskelijan terveyden, opiskelukyvyn ja hyvinvoinnin seuranta ja edistäminen yhteistyössä opiskelijan ja muiden tahojen kanssa. (Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto 2015.) Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoita palvelee terveysasema VITAL, ja myös muut Kajaanin kaupungin tarjoamat terveydenhuollon palvelut ovat opiskelijoiden käytettävissä. VITALin tarjoamat palvelut ovat terveydenhoitajan päivystysvastaanotto ilman ajanvarausta, puhelintunti päivittäin ja muuna aikana ajanvarauksellinen vastaanotto. Ajanvaraus VITALin yleislääkärille tapahtuu terveydenhoitajan arvion mukaisesti. Kajaanin ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuoden opiskelijoilla on mahdollisuus varata aika terveystarkastukseen. Terveydenhoitajan palvelut ovat maksuttomia. Opiskeluterveydenhuollon lääkäriellä käynneistä kalenterivuoden kolme ensimmäistä ovat maksullisia. Tämän jälkeen käynnit ovat maksuttomia. Kolmeen käyntikertaan luetaan käynnit opiskeluterveydenhuollon lääkäriellä ja terveyskeskuslääkärillä. (Opiskelijoiden terveydenhoitopalvelut 2016.)

Kajaanin ammattikorkeakoulussa opiskelijakunta KAMO järjestää erilaisia aktiviteetteja ja tapahtumia opiskelijoille. Aloittelevia opiskelijoita tuetaan vertaistuutoritoiminnalla. (Opiskelijaedut ja hyvinvointi 2015.) KAMO toimii yhteytenä opiskelijoiden ja ympäröivän yhteiskunnan välillä, valvoen jäsentensä etuja. Tarkoituksena on taata opiskelijoille tasa-arvoinen ja yhdenmukainen asema niin hyvinvoinnin kuin opintojen suhteen. (Edunvalvonta 2016.) Opiskelijakunta KAMO kouluttaa hyvinvointituutoreita, jotka toimivat opiskelijoiden parissa muun muassa oppaina esittelemällä korkeakoululiikunnan palveluita ja mahdollisuuksia. Hyvinvointituutorit järjestävät opiskelijoita motivoidakseen matalan kynnyksen liikuntahetkiä ja lajikokeiluja. Tarkoituksena on aktivoida mahdollisimman monia opiskelijoita liikkumaan mieleisellä tavalla, edistää heidän hyvinvointiaan ja jaksamista sekä ehkäistä syrjäytymistä. (Karhu 2015.)

Kajaanin evankelis-luterilainen seurakunta tekee oppilastyötä Kajaanin lukiossa, Kainuun ammattiopistossa ja Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Oppilaitostyöntekijä on mukana opiskelijoiden ja henkilökunnan arjessa ja juhlassa esimerkiksi erilaisten tapahtumien, tilaisuuksien ja henkilökohtaisten yhteydenottojen kautta. Oppilaitostyöntekijään voi ottaa yhteyttä, jos elämä tuntuu vaikealta, opinnot ovat solmussa tai jutellakseen luottamuksellisesti elämän eri tilanteissa. Oppilaitostyöntekijä on käytettävissä esimerkiksi opiskelijakodin siunausta varten. (Kajaanin seurakunta 2015; Seurakuntien opiskelijatyö 2015.)

Kunnille on annettu nuorisolakimuutoksen myötä suositus järjestää etsivää nuorisotyötä joko itse tai ostopalveluna. Opetusministeriön tekemän linjauksen mukaan etsivää työtä tekevien työparien ensisijainen tehtävä on auttaa alle 29-vuotiaita nuoria, jotka ovat ulkopuolella koulutuksesta ja työmarkkinoilta, tarvitsevat tukea julkisen sektorin palvelujen tavoittamiseen tai ovat vaarassa syrjäytyä. Etsivä työ määritellään ammatilliseksi työmenetelmäksi erilaisten syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien asiakasryhmien parissa. Tavoitteena on olla läsnä nuorten keskuudessa ja tarjota turvallista sekä luottamuksellista aikuiskontaktia. Etsivässä nuorisotyössä lähtökohtana on nuoriso-, terveys- ja sosiaalitoimen moniammatillinen yhteistyö. (Juvonen 2010, 67–68.) Erityisnuorisotyössä toimitaan yhdessä nuorten kanssa, jotka tarvitsevat tukea elämän haasteisiin. Tarkoituksena on välittää toivoa vaikeuksiin joutuneiden nuorten keskuuteen ja ehkäistä ongelmakäyttäytymistä. Kajaanin seurakunnassa erityisnuorisotyössä toimii kaksi ohjaaja ja vapaaehtoisia työntekijöitä. (Erityisnuorisotyö 2015.) Palveluoperaatio Saapas on evankelis-luterilaisen kirkon yksi erityisnuorisotyön muoto, joka toteuttaa etsivän työn menetelmää esimerkiksi yöpäävystyksenä. Palveluoperaatio Saapas tarjoaa nuorisotyön palveluita nuorille, jotka viettävät aikaansa muualla kuin järjestetyssä nuorisotoiminnassa. Saapas toimii keskustelukumppanina juuri siellä missä nuoret aikaansa viettävät. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, avoimuuteen ja luottamukseen. (Palveluoperaatio Saapas 2010.)

Kainuun Mielenterveysseura on Kainuussa toimiva jäsenyhdistys, jonka projekteja ovat Nuorimieli-toiminta ja Kainuun kriisikeskus. Niiden tehtävänä on tukea ja auttaa elämänhallinnassa. Kainuun Mielenterveysseura (KaMi ry) järjestää

vapaaehtoisuuteen perustuvaa Nuorimieli-toimintaa, joka on Raha-automaattiyhdistys Ray:n ylläpitämä nuorten, nuorten aikuisten ja heidän läheisten hyvinvointia varten toimiva yhdistys. Palveluita ovat tukihenkilötoiminta ja avoimet, maksuttomat ryhmät, jotka ovat matalankynnyksen palveluja. Tukihenkilöt ovat vapaaehtoisesti toiminnassa mukana ja tapaavat tuettavan henkilön pari kertaa kuukaudessa yhteisen toiminnan merkeissä. Tukihenkilön kanssa voi käydä esimerkiksi elokuvissa tai kahvilla. (Nuorimieli-toiminta 2015.)

Kainuun Kulttuuripaja Marilyn on Kainuun alueella asuville 18–35-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille suunnattu kulttuuripaja, jossa toimii erilaisia ryhmiä. Ryhmiä ohjaavat vapaaehtoiset vertaistyöntekijät. Kulttuuripaja-hankkeen on perustanut Sosped-säätiö. Ryhmiä on useita erilaisia kuten liikuntaryhmä, japanilaisen kulttuurin ryhmä ja pöytäroolipelien pelaajien ryhmä. Tavoitteena on kehittää sosiaalisia taitoja ja elämänhallintaa sekä toimintakykyä. (Kainuun Kulttuuripaja Marilyn 2015.)

Kainuun kriisikeskus ehkäisee mielenterveysongelmia, edistää kriiseistä selviämistä ja tukee voimavaroja sosiaali- ja terveydenalan ammattilaisten avulla (Nuorimieli-toiminta 2015). Kainuun kriisikeskus järjestää erilaisia ryhmiä. Kriisikeskukseen voi ottaa yhteyttä ajanvarauksella ilman lähetettä. Auttaminen voi olla keskustelua puhelimitse, tapaamista kasvotusten tai ryhmätoiminnan merkeissä. (Kriisikeskus 2014.)

Kajaanin kriisiryhmä päivystää Kainuun keskussairaalalla maanantaista perjantaihin virka-aikana. Kriisityöllä pyritään vahvistamaan olemassa olevaa lähiverkostoa ja auttaa kriisissä olevan selviytymistä prosessin aikana. Kriisityöntekijöiden tehtävä on auttaa kriisin kohdannutta henkilöä yksilöllisesti ja tarpeen mukaan. (Kriisityö 2014.)

A-klinikka säätiö toimii alueellisesti ja valtakunnallisesti Raha-automaattiyhdistys Ray:n rahoittamana. A-klinikka säätiö tekee ehkäisevää päihdetyötä ja tukee kuntien peruspalveluja. Maksuttomaan palveluun ei tarvitse lähetettä. (Asiakkaana A-klinikkasäätiön hoitopaikoissa 2015.)

Hyvä Mieli ry on Kajaanin alueella toimiva mielenterveysyhdistys, joka ylläpitää Huili tupa. Huili tupa on matalan kynnyksen paikka syrjäytyneille ja yksinäisille, jossa järjestetään ryhmätoimintaa ja retkipäiviä. (Kajaanin Hyvä Mieli ry 2015.)

Klubitalo Tönäri tarjoaa jäsenilleen matalan kynnyksen kohtaamispaikan, jossa voi kokea yhteisöllisyyttä, saada vertaistukea ja apua opiskeluun tai työelämään. Toiminta klubitalolla perustuu vapaaehtoiseen, maksuttomaan ja aikarajattomaan jäsenyyteen. Jäseneksi voivat liittyä henkilöt, joilla on tuen tarve arkielämän hallintaan tai työelämään siirtymiseen tai psyykkinen sairaus. Useimmat jäsenistä ovat kuntoutustuella, työkyvyttömyyseläkkeellä tai työmarkkinatuella. Klubitalon toiminta on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat olla osana yhteisöä ja vaikuttamassa hyvinvointia edistäviin asioihin. Toiminnassa on mahdollisuus saada uusia sosiaalisia kontakteja, tukea päivärytmin ylläpitämiseen, päivittäistaitojen kehittämiseen ja opiskeluun tai työllistymiseen. Talon toimintaan liittyvistä asioista päättävät jäsenet ja työntekijät yhdessä. Jäsenet harjoittelevat arki- ja työelämän taitoja omien valintojen ja voimavarojen mukaisesti osallistumalla Tönärin toimintoihin, ohjattuihin ryhmiin ja kursseihin. (Klubitalo Tönäri Kajaani 2015.)

6.2 Valtakunnalliset palvelut

Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän Hyvinvoinnin palvelutarjottimen avulla voi löytää, vertailla ja arvioida Kainuun alueen lähipalveluita vaivattomasti yhdestä paikasta. Palvelutarjotin sisältää lähipalvelut yrityksiltä, järjestöiltä ja julkisista palveluista. Asiakkaille palvelutarjotin mahdollistaa valinnanvapautta erilaisten hyvinvointia tukevien palveluiden kesken. Esimerkiksi nuorille suunnattuja palveluita palvelutarjottimesta löytyy peräti 100, kuten apua työllistymiseen, mielenterveys- ja parisuhdehuoliin. Palvelutarjottimen kautta voi arvioida muun muassa miten hyvin palveluntuottaja on onnistunut palvelun laadussa ja miten ammattitaitoista palvelu oli. (Hyvinvoinnin palvelutarjotin 2015, 3–4.)

Suomen Mielenterveysseuran tarjoama valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua ja tukea vaikeaan elämäntilanteeseen, kuten ongelmiin jaksamisessa tai itsemurha-ajatuksissa. Tavoitteena on luottamuksellisesti helpottaa soittajan henkistä pahoinvointia keskustelun kautta ja auttaa pohtimaan keinoja ongelmien ratkaisemiseksi. Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömästi arkisin ja viikonloppuisin. Suomen Mielenterveysseura ei peri puhelumaksuja asiakkailtaan, vaan soittajalle tulevat kulut ovat puhelinoperaattorien perimiä. (Kriisipuhelin 2015.)

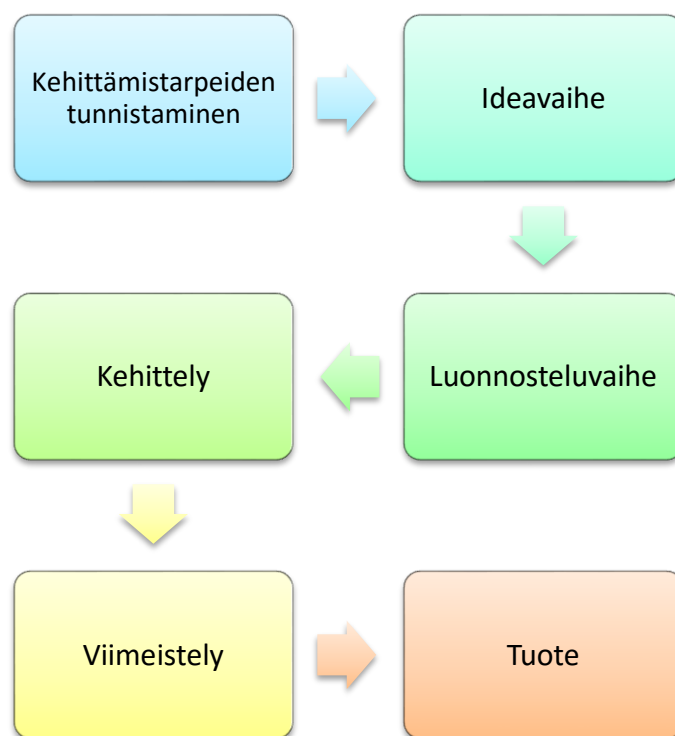
Nuorten mielenterveystalo on verkossa toimiva palvelu, josta voi etsiä mielenterveyspalveluja paikkakuntakohtaisesti. Palvelu on tarkoitettu nuorille ja heidän vanhemmilleen sekä ammattihenkilöille. Sivustosta löytyy tietoa mielenterveys- ja päihdeongelmiin, ja oman ongelman vakavuutta voi arvioida sivustolta löytyvän tiedon avulla. Mielenterveystalon sivuilla on nettiterapiaa lieviin ja keskivaikeisiin mielenterveysongelmiin, joita työistetään itsenäisesti. Nettiterapiaan tarvitsee terveydenhuollon ammattihenkilön lähetteen. (Nuorten mielenterveystalon esittelyvideo 2012.)

Tukinet on netissä ympäri vuorokauden avoinna oleva kriisikeskus. Tukinet tarjoaa tukea elämän kriisitilanteisiin ja arjen murheisiin. Sivustolla on mahdollisuus osallistua keskusteluryhmiin tai keskustella luottamuksellisesti Tukinetin tukihenkilön kanssa. Joka viikko sivustolla on vähintään kaksi nuorille suunnattua chattia. Tukinetin palvelut ovat maksuttomia. Yhteyttä voi ottaa anonyymisti itselle sopivana hetkenä. (Netti- ja puhelinpalveluja 2015; ks. Tukinet-kriisikeskukset 2015.)

Kumppaniksi ry tarjoaa työllistymiseen ja koulutukseen tähtäävää valmennusta ja kuntoutusta sekä nuorille että aikuisille. Yhdistystä ylläpitävät kunnat ovat Kajaanin kaupunki, Sotkamo ja Ristijärvi. Kumppaniksi ry järjestää erilaisia palveluita, kuten työstartin, ja ammattikoulutetuille alle 30-vuotiaille nuorille tarkoitetun starttivalmennuksen. Työstartissa tukena työllistymiseen on TE-toimiston myöntämä Sanssi-kortti. Kumppaniksi ry tuottaa Kelalle erilaisia palveluita, kuten mielenterveyskuntoutujien työhönvalmennusta, työkokeiluja ja työhönvalmennusta. Edellä mainittuihin palveluihin ohjaututaan Kelan kautta. (Kumppaniksi 2015.)

7 TUOTTEISTAMISPROSESSI

Tuotteistamisprosessin tarkoituksena on löytää teoratiedon ja käytännön kokemuksista saadun tiedon kautta tutkimuksellinen lähestymistapa, joka ratkaisee ongelmia kohteena olevassa yhteisössä ja saa aikaan muutosta (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 114). Lopullisena tuotoksena toiminnallisessa opinnäytetyössä on aina jokin konkreettinen tuote, kuten ohjeistus tai tietopaketti (Vilkka & Airaksinen 2003, 51). Tuotteistamisprosessissa voidaan erottaa viisi vaihetta. Ensimmäinen vaihe on kehittämistarpeiden tunnistaminen, jota seuraa ideointi ratkaisujen löytämiseksi, tuotteen luonnostelu, kehittäminen ja lopuksi viimeistely. (Jämsä & Manninen 2000, 28.) Etenimme tuotteistamisprosessissa Jämsän ja Mannisen laatiman prosessin mukaisesti (Kuvio 2).



KUVIO 2. Opinnäytetyön tuotteistamisprosessi Jämsän ja Mannisen (2000, 28) mukaan.

7.1 Kehittämistarpeiden tunnistaminen ja ideavaihe

Uuden tuotteen kehittäminen etenee Jämsän ja Mannisen (2000, 29, 30) mukaan tunnistetusta kehittämistarpeesta tuotteistamisprosessiin, jonka lopputuloksena syntyy tuote. Tavoitteeksi voidaan asettaa täysin uuden materiaallisen tuotteen kehittäminen vastaamaan nykyisen tai tulevan asiakaskunnan tarpeita. Kehittämistarpeen täsmentämisessä selvitetään ongelman laajuus eli keitä ongelma koskettaa ja kuinka yleinen se on.

Opinnäytetyön toimeksiantaja ja aihe vaihtuivat pari kertaa prosessin aikana. Opinnäytetyön lopulliseksi toimeksiantajaksi vaihtui KAMK-yhteisön liikunnan edistäminen -hanke syksyllä 2015. Hanke on keskittynyt korkeakoululiikunnan edistämiseen. Toimeksiantaja havaitsi, että näkökulmaa tulisi siirtää laajemmin opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen.

Kun päätöstä ratkaisukeinoista ei ole tehty, mutta kehittämistarve on havaittu, käynnistyy ideointivaihe erilaisten vaihtoehtojen löytämiseksi. Ennen tuotteen luonnostelua on kartoitettava kohderyhmä ja tuotteen tarpeellisuus kohderyhmässä. Aluksi kannattaa perehtyä aiheeseen liittyvään lähdekirjallisuuteen, tutkimuksiin ja muihin mahdollisiin lähteisiin. Lopuksi on huomioitava millaisin keinoin ideat ovat saavutettavissa. Kun näihin kysymyksiin saadaan vastaukset, syntyy tuotekonsepti eli käsitys siitä, millainen tuote on tarkoituksenmukaisinta suunnitella ja valmistaa kehittämistyön pohjaksi. (Jämsä ym. 2000, 35, 40.) Vilkan ja Airaksisen (2003, 27) mukaan hyvää ideaa ei kannata toistaa, vaan on suotavaa luoda jotain uutta.

Päätimme tuottaa verkkomateriaalin Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Lähtökohtana oli ajatus siitä, että verkkomateriaalista opiskelija voisi löytää helposti hyödyllistä tietoa ja vinkkejä hyvinvointiin liittyen. Kirjallisuuden kautta kartoitettiin opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Teoriatiedon kartoittamisessa hyödynnettiin paikallisia tutkimuksia, kuten Kajaanin ammattikorkeakoulun Opiskelijoiden hyvinvointi (2015) kyselyä. Tuotteen sisältö päätettiin perustaa kirjallisuudesta kerättyyn teoriatietoon.

7.2 Luonnosteluvaihe

Tuotteen luonnosteleminen käynnistyy, kun on tehty päätös siitä millainen tuote aiotaan suunnitella ja valmistaa. Eri näkökulmia havainnoimalla löytyvät tekijät, jotka ovat olennaisia suunniteltavan tuotteen kannalta. Ideavaiheen tuotekonsepti täsmentyy tuotekuvaukseksi. Tuotekuvaus sisältää kuvauksen tuotteen käyttäjistä, millaista asiantuntemusta tuotteen valmistus vaatii, mitä sen tekemiseksi tarvitaan, ja miten tuotteen suunnittelua ja kehitystä arvioidaan. Lisäksi kuvaillaan tuotteen käytön lyhyen ja pitkän tähtäimen tavoitteet, ja arvot, jotka ohjaavat tuotteen suunnittelua. (Jämsä ym. 2000, 43, 51–52.)

Tuotteen käyttäjiä ovat Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat. Muita tuotteen mahdollisia käyttäjiä ovat Kajaanin ammattikorkeakoulun henkilökunta ja hyvinvointituutorit. Tuotteen käytön välitön tavoite on tarjota opiskelijoille helposti saatavilla olevaa materiaalia, jolla edistää omaa hyvinvointia ja opiskelukykyä. Pitkän tähtäimen tavoitteena on edistää tuotteen avulla Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia. Tuotteen suunnittelua ohjaavat periaatteet ja arvot nousevat hoitotyön koulutusalan osaamisvaatimuksista, kuten ohjaus- ja opetusosaamisen sekä terveyden edistämisen kompetensseista. Tuotteen valmistamisessa tarvittavaa asiantuntemusta ovat toimeksiantajalta ja ohjaavalta opettajalta sekä koordinoivalta opettajalta saatu ohjaus. Tuotteen suunnittelua ja kehitystä arvioidaan käyttäjäkyselyllä.

7.3 Kehittelyvaihe

Tuotteen kehittäminen etenee luonnosteluvaiheessa määriteltujen ratkaisujen mukaisesti. Kun tuotteen keskeinen ominaisuus on sen välittämä informaatio, tuotteen asiasisällöstä laaditaan jäsentely. Informaation välittämisen keskeinen sisältö on tosiasiat, jotka pyritään kertomaan mahdollisimman täsmällisesti, ymmärrettävästi ja vastaanottajan tiedontarve huomioon ottaen. Kun informaatiota laaditaan asiakkaiden käyttöön, on pyrittävä eläytymään tiedon vastaanottajan asemaan. (Jämsä ym. 2000, 54–55.)

Ennen tuotteen toteuttamista materiaalin asiasisältö jäsenneltiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Tuotteen sisällöksi luonnosteltiin yleistä tietoa tuotteesta ja sen tarkoituksesta, tunnusmerkkejä eri oireista ja voimavarojen tukemisesta sekä hyvinvointia tukevia palveluita niin valtakunnallisesti kuin paikallisesti. Toimeksiantaja järjesti verkkomateriaalille sivupohjan Wordpress-sivustolle. Koska materiaali tuotettiin verkkoon, siitä ei tullut painatuskustannuksia. Toimeksiantajan kustantaa muut tuotteen teosta aiheutuvat kulut, kuten käyttäjäkyselyiden, saatekirjeiden ja opinnäytetyöraporttien sekä posterin tulostukset. Toimeksiantaja saa opinnäytetyönä luotuun sisältöön normaalin toimintansa edellyttämän käyttöoikeuden. Tuotetta voidaan päivittää ja muuntaa, mutta ei tekijöitä loukkaavalla tavalla.

Hyvän ohjeen juonirakenne etenee loogisesti. Juonessa ei ole äkillisiä hyppäyksiä, ja kerrottavat asiat liittyvät toisiinsa. (Hyvärinen 2005, 1769.) Torkkola, Heikkinen ja Tiainen (2002, 40, 43) toteavat asiasta toiseen hyppivien virkkeiden vaikuttavan toisinaan jopa koomisilta. Kysyvä tai väitteen sisältävä otsikko on mainio johdattelu kappaleeseen. Tekstin tulee olla selkeä, kappaleiden lyhyitä ja virkkeiden yleiskielisiä (Hyvärinen 2005, 1769). Torkkola ym. (2002, 42) mukaan havainnollisen yleiskielen kirjoittaminen on yksinkertainen neuvo ymmärrettävän ohjeen kirjoittamiseksi.

Opinnäytetyön teoria jaoteltiin verkkomateriaaliin pääotsikoiksi, joiden väliotsikoiden alle koottiin syventävää tietoa. Teksti tiivistettiin materiaaliin selkeäksi kokonaisuudeksi, jotta opiskelijat löytävät tarvitsemansa tiedon nopeasti. Fontiksi valittiin Open Sans kirjainkoolla 16. Sivujen helppolukuisuutta lisäävät tekstin lihavointi ja laatikot sekä ranskalaiset viivat. Teksti kirjoitettiin myönteisellä ja kannustavalla sävyllä, jotta materiaali ei ole raskaslukuinen. Opinnäytetyön teoria sisältää ammattisanastoa, joka muokattiin tuotteeseen lukijalle ymmärrettävään muotoon.

Tunnista oireesi -otsikon alle koottiin tietoa jännittämisestä, uupumuksesta ja uniongelmistä, masennuksesta, yksinäisyydestä ja syrjäytymisestä. Verkkomateriaaliin on kuvailtu oireet ja vinkkejä niiden helpottamiseksi. Löydä voimavarasi -otsikon alle tehtiin väliotsikot ”Vinkkejä arjessa jaksamiseen”, ”Liikunnan merkitys hyvinvointiin” ja ”Opiskelumetodeja”. Vinkkejä arjessa

jaksamiseen -väliotsikko sisältää pohdintakysymyksiä ja harjoituksia mielen ja kehon hallintaan. Liikunnan merkitys hyvinvointiin -väliotsikko kertoo lyhyesti liikunnan merkityksestä hyvinvointiin ja sisältää linkin KAMK Sports -nettisivuille, josta opiskelija löytää tietoa Kajaanin ammattikorkeakoulun liikuntatarjonnasta. Opiskelumetodeja-otsikon alle koottiin muutamia vinkkejä opiskelustressin vähentämiseen. Sivuston viimeinen pääotsikko on ”Hyvinvoinnin tueksi”, jonka alta löytyvät Kajaanin ammattikorkeakoulun palvelut, Kajaanin paikalliset mielenterveyspalvelut ja valtakunnalliset mielenterveyspalvelut. Verkkomateriaalissa käytetyt lähteet laitettiin erilliselle sivulle, jotta tuotteen teksti pysyy mahdollisimman selkeänä, ja lukija voi helposti löytää tuotteessa käytetyt lähteet yhdestä kohtaa.

Verkkomateriaalissa kuvia on käytetty tukemaan ja täydentämään tekstin asiaa sekä virkistämään tuotteen ilmettä. Torkkola, Heikkinen ja Tiainen (2002, 40) mukaan hyvin valitut ja tekstiä selittävät kuvat lisäävät ohjeen kiinnostavuutta, helppolukuisuutta ja selkeyttä. Materiaalia kuvitettiin omilla valokuvilla, jotta tuote on persoonallinen. Tuotteen logon teimme Internetissä olevalla selainpohjaisella ohjelmalla osoitteessa <http://cooltext.com>. Cooltext-ohjelma mahdollisti logon tekemisen helposti ja vaivattomasti. Ohjelmalla tehdyt logot ovat tekijänoikeusvapaita.

Painoasua valittaessa tulee huomioida organisaation visuaalinen tyyli, sillä ulkoasun tyyli on osa organisaation imagoa (Jämsä ym. 2000, 57). Toimeksiantaja voi toivoa, että organisaation logo ja värimaailma näkyvät tuotteessa, mikä tulee ottaa huomioon mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Raportissa kannattaa kertoa, millaiset toimeksiantajan ohjeet olivat, ja miten ne vaikuttivat tuotteessa tehtyihin valintoihin verraten omaan näkemykseen tuotteesta. (Vilkka ym. 2003, 53.)

Toimeksiantaja antoi alusta lähtien täysin vapaat kädet tuotteen suunnitteluun. Tuotteessa käytettiin Kajaanin ammattikorkeakoulun markkinointivärejä, jotta se on yhtenäinen taustaorganisaation kanssa. Kajaanin ammattikorkeakoulun keskeisiä markkinointivärejä ovat vihreä, valkoinen ja musta. Kajaanin ammattikorkeakoulun logo sijoitettiin verkkomateriaalin etusivulle. Wordpress-ohjelma rajoitti materiaalin tekoa värien, fontin, kirjainkoon ja tekstin asettelun

kannalta. Materiaalin teemaa vaihdettiin useita kertoja, koska ohjelma vaikutti otsikoiden sijaintiin. Valitsimme teeman, jossa otsikot ovat näkyvissä sivun yläosassa.

7.3.1 Verkkomateriaalin testaaminen käyttäjäkyselyllä

Kehittelyn eri vaiheissa tarvitaan aina palautetta ja arviointia. Palautetta on hyödyllistä hankkia sellaisilta tuotteen käyttäjiltä, jotka eivät tunne kehitettävää tuotetta entuudestaan. Koekäyttäjä voi halutessaan esittää muutosehdotuksia tai ratkaisuvaihtoehtoja. (Jämsä ym. 2000, 80.) Vilkan ja Airaksisen (2003, 58–60, 158) mukaan tutkimuksellisten keinojen käyttö saattaa jäädä tuotteistetussa opinnäytetyössä ylimalkaiseksi, koska ensisijaisesti tavoitteena on saavuttaa idealle asetetut tavoitteet. Selvityksen ongelman määrittää ideaan liittyvä asiaongelma, joka voi olla esimerkiksi puuttuvan tiedon kerääminen tuotteistetun osuuden tueksi. Tähän riittää usein suuntaa antava tieto tuotteistetussa opinnäytetöissä. Tuotteistetussa opinnäytetyössä toteutettavan tutkimuksen lähtökohtana kuuluu pohtia, miten saadut vastaukset suuntaavat tuotteen sisältöä.

Osana verkkomateriaalin kehittelyä toteutimme määrällisen ja laadullisen käyttäjäkyselyn. Kyselyn tarkoituksena oli mitata Likert-asteikolla käyttäjien kokemuksia materiaalin selkeydestä, houkuttelevuudesta ja kiinnostavuudesta. Avoimilla kysymyksillä kartoitettiin materiaaliin tarvittavia muutoksia (Taulukko 1). Käyttäjäkyselyllä haluttiin varmistaa verkkomateriaalin laadukkuus.

TAULUKKO 1. Yhteenveto käyttäjäkyselystä

Tarkoitus	Tarkoituksena on mitata vastaajien kokemuksia tuotteen selkeydestä, houkuttelevuudesta ja kiinnostavuudesta sekä kerätä kehitysehdotuksia.
Millainen	Määrällinen ja laadullinen tutkimus
Milloin	Maaliskuussa 2016
Aineistonkeruumenetelmä	Kysely
Asteikko	Likert-asteikko
Havaintoyksikkö	Henkilö ja häntä koskevat mielipiteet ja asenteet

Otos ja sen koko	Harkinnanvarainen; Kajaanin ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelman aikuisopiskelijat
Lomakkeen testaus	Käyttäjäkysely testattiin hyvinvointituutorilla
Analyysimenetelmä	PASW Statistics 18 -ohjelma ja aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Kyselylomake on yleisimmin käytetty aineistonkeruumenetelmä kvantitatiivisissa tutkimuksissa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 114). Kyselylomaketta käytetään, kun havaintoyksikkönä toimii henkilö ja häntä koskevat asiat, kuten mielipiteet ja asenteet (Vilkka 2007, 28). Kyselylomakkeen laatiminen on vaiheena kriittinen, sillä sen tulee olla sisällöltään aihetta kattavasti mittaava ja riittävän täsmällinen. Aineisto kerätään paperille tulostettuna lomakekyselynä tai sähköisesti. (Kankkunen ym. 2013, 114, 120.)

Kyselyn etuna ovat tehokkuus ja mahdollisuus laajan aineiston keräämiseen. Kyselyn heikkoutena pidetään pinnallisuutta ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. Ei ole mahdollista olla täysin varma siitä, miten rehellisesti ja huolellisesti vastaajat ovat vastanneet tutkimukseen. Lisäksi ei tiedetä, miten vastaajat ovat perehtyneet tutkimuksessa kysyttäviin asioihin. Vastausvaihtoehtojen onnistuneisuutta on vaikea arvioida vastaajan näkökulmasta. (Hirsjärvi ym. 2007, 190.) Kyselylomakkeen tulisi olla riittävän lyhyt. Suosituksena on, että kyselyyn vastaamiseen ei saisi kulua yli 15 minuuttia. (Kankkunen ym. 2013, 116.)

Harkinnanvaraista otantaa käytetään esimerkiksi silloin kun halutaan saada jostakin ilmiöstä pelkästään ideoita (Kananen 2014, 177). Harkinnanvaraisen otannan suunnittelussa tulee huomioida tutkimuksen kohderyhmä, perusjoukon ominaisuudet, havaintoyksikkö ja otoksen koko (Vilkka 2007, 59). Otanta tarkoittaa keinoa, jolla otos poimitaan perusjoukosta. Havaintoyksikkö on se, josta halutaan saada tietoa, kuten henkilö. Otos on perusjoukon osa, joka edustaa koko perusjoukkoa. (Vilkka 2007, 52.) Mitä pienempi otos on, sitä sattumanvaraisempia tulokset usein ovat. Harkinnanvaraisessa otoksessa tutkija valitsee tutkimuskohteet oman harkintansa mukaan, mutta kuitenkin perustellusti. (Vilkka 2007, 57–58.)

Lomakkeella kerättävä aineisto voidaan kysyä kolmella eri tavalla eli monivalintakysymyksillä, avoimilla kysymyksillä ja sekamuotoisilla kysymyksillä (Vilkkä 2007, 67). Suljetuilla kysymyksillä tarkoitetaan niitä kysymyksiä, joissa vastaajalle annetaan valmiit vastausvaihtoehdot (Kankkunen ym. 2013, 117). Avoimet kysymykset mahdollistavat vastaajien itsensä ilmaisemisen omin sanoin ja eivät ehdota vastauksia. Avoimet kysymykset kertovat mikä on keskeistä tai tärkeää vastaajien ajattelussa ja kuvaavat vastaajien asiaan liittyvien tunteiden voimakkuutta. (Hirsjärvi ym. 2007, 196.) Menetelmäkirjallisuudessa on esitetty monenlaisia käsityksiä siitä, pitäisikö kyselylomakkeessa olla vain suljettuja kysymyksiä vai onko vain avoimien kysymyksien käyttö järkevää (Kankkunen ym. 2013, 117). Kysymysten määrän ja järjestyksen harkitsemisen perusohjeena on se, että yleisimmät kysymykset sijoitetaan lomakkeen alkupuolelle ja spesifiset loppuun. Helpoimmin vastattavia kysymyksiä olisi hyvä sijoittaa lomakkeen alkuun. (Hirsjärvi ym. 2007, 198.)

Asenneasteikko on asteikko, jonka avulla voidaan mitata henkilön mielipidettä tai asennetta. Mielipideväittämissä käytetään usein Likert-järjestysasteikkoa. Asteikon keskikohdasta lähtien toiseen suuntaan saman mielisyyks kasvaa ja toiseen suuntaan lähtiessä saman mielisyyks vähenee. Asteikko voi olla esimerkiksi 5-portainen. (Vilkkä 2007, 45–46.) Asenneväittämät suositellaan muodostettavan seuraavasti: 1 = täysin eri mieltä, 2 = melko eri mieltä, 3 = en samaa enkä eri mieltä, 4 = melko samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä (Kankkunen ym. 2013, 131).

Käyttäjäkyselyn aineisto kerättiin lomakekyselynä sen joustavuuden vuoksi. Kyselyssä kysymysten järjestys ja sisältö olivat samat kaikille vastaajille. Kyselylomakkeen pituus oli kaksi sivua. Lomakkeen pituuteen vaikutti se, että avoimien kysymyksien vastauksille varattiin riittävästi tilaa. Käyttäjäkyselyn havaintoyksikkönä olivat Kajaanin ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelman aikuisopiskelijat. Käyttäjäkyselyn otos oli harkinnanvarainen, sillä palautetta päätettiin kerätä verkkomateriaalin ihanteelliselta käyttäjäryhmältä. Verkkomateriaali esiteltiin vastaajille oppitunnilla, jotta siihen liittyvään käyttäjäkyselyyn voisi vastata, ja vastausprosentti ei jäisi liian alhaiseksi. Käyttäjäkyselyn toteuttaminen paperisena sopi tähän tarkoitukseen, koska

esittelytilaisuudessa paperit oli helppo jakaa suoraan vastaajille. Opiskelijoiden vastuulle jäi tutustua tarkemmin materiaaliin itsenäisesti kotona. Vastaajilla oli viikko aikaa tutustua verkkomateriaaliin ja täyttää kysely. Varsinaisen kyselyn vastaamiseen aikaa kului noin 10–15 minuuttia. Täytetyt kyselylomakkeet kerättiin opiskelijoilta ennalta sovitulla oppitunnilla.

Kyselylomake (liite 1) luonnosteltiin opinnäytetyön tekijöiden kesken. Kyselylomakkeessa käytettiin suljettuja ja avoimia kysymyksiä. Suljetut kysymykset tulivat lomakkeen alkuun ja avoimet kysymykset lomakkeen loppuun. Kyselyssä päätettiin käyttää asenneasteikkoa, jotta saataisiin ihanteellisen käyttäjäryhmän mielipiteisiin perustuvaa palautetta. Asenneasteikoksi valittiin Likert-asteikko, sillä se sopii hyvin mielipideväittämiin. Suljetuilla kysymyksillä esitettiin vastaajalle väittämä, johon hän sai vastata 5-portaisen Likert-asteikon mukaisesti. Luonnostelun jälkeen käyttäjäkyselyn kysymyksiä kehitettiin yhdessä koordinoivan opettajan avustuksella. Koordinoivan opettajan avulla kysymykset saatiin rajattua tarkasti, sillä tietoa haluttiin kerätä erityisesti tuotteen selkeydestä, houkuttelevuudesta ja sisällön kiinnostavuudesta. Käyttäjäkyselyssä ei kartoitettu vastaajien taustatietoja, koska ne eivät olleet verkkomateriaalin kehityksen kannalta olennaisia asioita.

Onnistunut kyselylomake on perusta luotettavalle ja laadukkaalle määrälliselle tutkimukselle, sillä lomakkeeseen tehtyjä virheitä ei voi enää korjata aineiston keräämisen jälkeen. Kyselylomake tulee aina testata ennen varsinaisen aineiston keräämistä. Lomakkeen testaaminen tarkoittaa, että tehdään koekysely, jossa testaajina voivat olla asiantuntijat kuten ohjaajat. (Vilkkä 2007, 78.) Kun lomakkeen valmistelussa käytetään apuna esitutkimusta, voidaan monia näkökohtia tarkistaa ja kysymysten muotoilua korjata (Hirsjärvi ym. 2007, 199).

Kyselylomakkeen luonnostelun jälkeen sitä kehitettiin yhdessä opinnäytetyön ohjaajan, koordinoivan opettajan ja toimeksiantajan kanssa. Käyttäjäkyselyn kysymykset olivat aluksi kysymyksien muodossa, mutta ohjaavalta opettajalta saadun palautteen jälkeen kysymykset käännettiin väittämiksi. Kyselylomake testattiin hyvinvointituutorilla, joka havaitsi lomakkeessa saman kysymyksen toistuvan kaksi kertaa. Samalla hän antoi palautetta ja kehitysehdotuksia verkkomateriaaliin. Virhe korjattiin ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista.

Saatekirjeellä tarkoitetaan yhden sivun mittaista tekstiä, joka sisältää tietoa tutkimuksesta. Tutkittava voi saatekirjeen perusteella päättää tutkimukseen osallistumisestaan tai kieltäytymisestään. (Vilka 2007, 80.) Saatekirjeellä pyritään motivoimaan vastaajaa vastaamiseen. Tutkimuksen tärkeyttä ja luotettavuutta tulee korostaa. (Kananen 2014, 46.)

Saatekirje (liite 2) luonnosteltiin käsi kädessä käyttäjäkyselyn kanssa. Ohjaavalta opettajalta saatu palaute ohjasi saatekirjeen kehitystä merkittävästi, sillä hän antoi palautetta saatekirjeen pituudesta, sisällön paljoudesta ja kirjoitusasusta. Saatekirjeen vaikutti paljon selkeämmältä sisällön tiivistämisen ja kirjoitusasun muutoksien jälkeen. Valmiissa saatekirjeessä kerrottiin lyhyesti opinnäytetyön taustoista ja kyselyn merkityksestä verkkomateriaalin kehittämiseksi. Kyselyn merkityksellisuuden korostamisen toivottiin lisäävän vastaajien motivaatiota. Saatekirjeen lopussa korostettiin kyselyn luotettavuutta.

Kvantitatiivinen eli määrällinen aineisto analysoidaan tilasto-ohjelmalla, kuten SPSS. Aineisto tallennetaan tilasto-ohjelmaan ennen tilastollisten menetelmien valintaa, jonka jälkeen aineisto tarkistetaan. Ordinaali- eli järjestysasteikollinen muuttuja asettaa mittaustuloksen järjestykseen. Likert-asteikkoa pidetään uusissa metodikirjoissa välimatka-asteikkona, jolloin siitä voidaan laskea keskiarvo. (Kankkunen ym. 2013, 129–130.)

Kvalitatiivisen eli laadullinen aineisto analysoidaan tyypillisesti aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi prosessin vaiheet ovat aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja tulkinta. Analyysin tuloksena syntyy käsitekarttoja. (Kankkunen ym. 2013, 166–167.)

7.3.2 Käyttäjäkyselyn tulokset

Vilkan (2003, 62) mukaan tuotteistetussa opinnäytetyössä tehdyn tutkimuksen tavoitteena on esimerkiksi saada suuntaa sisällöllisiin päätöksentekoihin tuotteesta. Tästä syystä tuotteistetun opinnäytetyön kyselyllä kerätty aineisto ei ole tilastollisesti merkittävä. Siitä huolimatta, että tutkimusaineisto on pieni, on aineisto analysoitava.

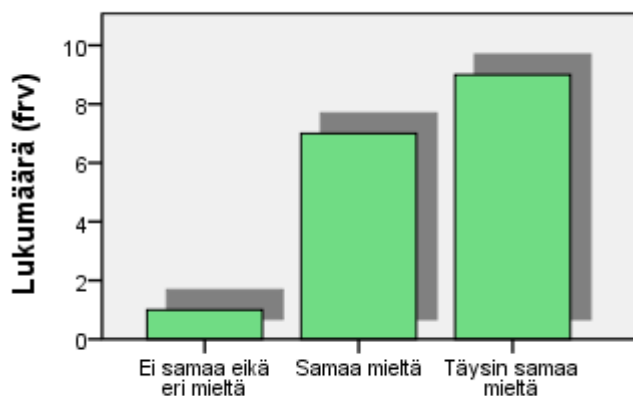
Käyttäjäkysely toteutettiin maaliskuussa 2016. Opinnäytetyön käyttäjäkyselyyn vastasi yhteensä 17 Kajaanin ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelman aikuisopiskelijaa. Kyselylomake jaettiin yhteensä 31 opiskelijalle.

Käyttäjäkyselyn väittämistä analysoitiin vastaajien mielipiteiden jakautuminen numeraalisesti, prosentein ja vastauksien keskiarvot. Pylväsdiagrammit havainnollistavat vastauksien jakautumista. Avoimet kysymykset analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysimenetelmällä (liite 3).

Tuotteen selkeys

Opiskelijoiden mielipiteitä kysyttiin verkkomateriaalin sisällön, ulkoasun, kirjainkoon ja fontin selkeydestä.

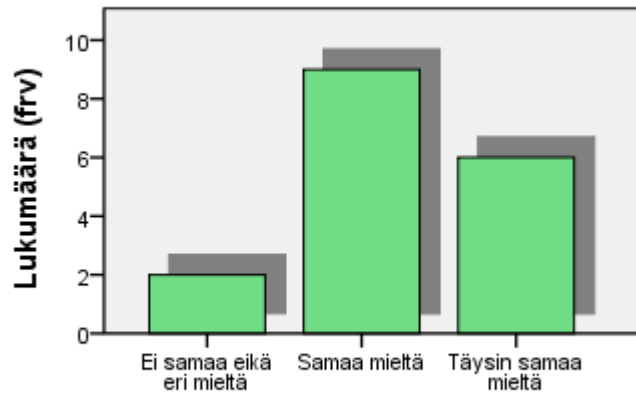
Tuotteen sisällön selkeydestä opiskelijoista yli puolet (52,9 %) vastasi olevansa täysin samaa mieltä ja opiskelijoista seitsemän (41,2 %) seitsemästätoista oli samaa mieltä. Vastaajista yksi (5,9 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä väittämän kanssa (Kuvio 3).



KUVIO 3. Tuotteen sisällön selkeyden vastauksien keskiarvo oli 4,5 (N = 17)

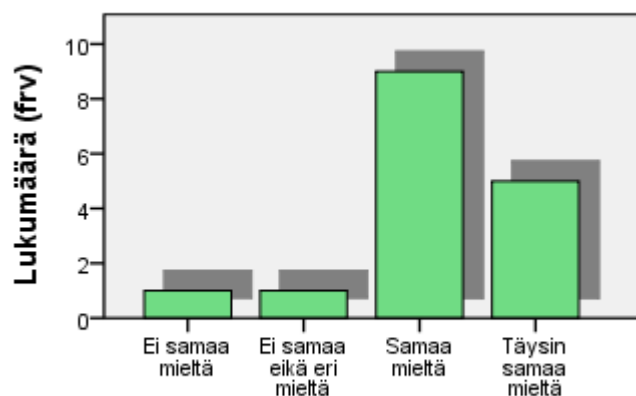
Opiskelijoista yksi kolmasosaa (35,3 %) oli täysin samaa mieltä ulkoasun selkeydestä. Vastaajista yli puolet (52,9 %) oli samaa mieltä väittämän kanssa.

Opiskelijoista kaksi (11,8 %) eivät olleet samaa eikä eri mieltä ulkoasun selkeydestä (Kuvio 4).



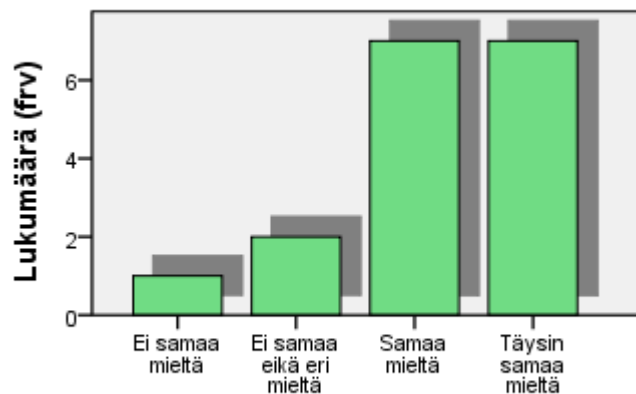
KUVIO 4. Tuotteen ulkoasun selkeyden vastauksien keskiarvo 4,2 (N = 17)

Opiskelijoista joka kolmas (31,3 %) oli täysin samaa mieltä kirjainkoon selkeydestä. Opiskelijoista joka toinen (56,3 %) oli samaa mieltä väittämän kanssa. Ei samaa eikä eri mieltä oli yksi (6,3 %) opiskelija. Yksi (6,3 %) opiskelija ei ollut samaa mieltä tuotteen selkeydestä (Kuvio 5).



KUVIO 5. Tuotteen kirjainkoon selkeyden keskiarvo oli 4,1 (N = 16)

Tuotteen fontin selkeyttä kysyttäessä opiskelijoista kaksi viidesosaa (41,2 %) oli täysin samaa mieltä. Samaa mieltä väittämän kanssa oli seitsemän (41,2 %) kuudestatoista vastaajasta. Vastaajista kaksi (11,8 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Yksi (5,9 %) opiskelija ei ollut samaa mieltä väittämän kanssa (Kuvio 6).

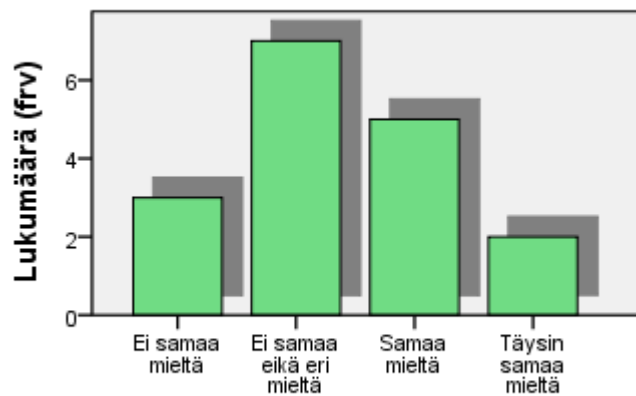


KUVIO 6. Vastauksien keskiarvo oli 4,2 tuotteen fontin selkeydestä (N = 17)

Tuotteen houkuttelevuus

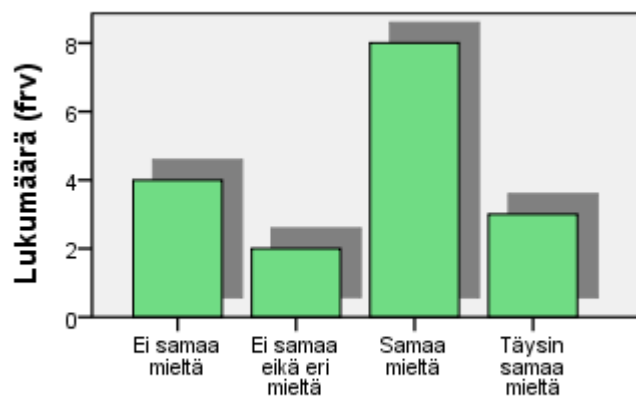
Verkkomateriaalin houkuttelevuudesta kartoitettiin opiskelijoiden mielipiteitä kuvituksen ja värityksen houkuttelevuudesta.

Verkkomateriaalin kuvituksen houkuttelevuudesta täysin samaa mieltä olivat kaksi (11,8 %) opiskelijaa. Samaa mieltä väittämän kanssa oli joka kolmas (29,4 %) vastaajista. Lähes puolet (41,2 %) vastaajista eivät olleet samaa eikä eri mieltä materiaalin kuvituksen houkuttelevuudesta. Kolme (17,6 %) opiskelijaa eivät olleet samaa mieltä väittämän kanssa (Kuvio 7).



KUVIO 7. Väittämän ”Tuotteen kuvitus on houkutteleva” keskiarvo oli 3,6 (N = 17)

Verkkomateriaalin värityksen houkuttelevuudesta oli täysin samaa mieltä kolme (17,6 %) opiskelijaa. Värityksen houkuttelevuudesta samaa mieltä oli lähes puolet (47,1 %) vastaajista. Ei samaa eikä eri mieltä oli kaksi (11,8 %) opiskelijaa. Joka viides (23,5 %) opiskelijoista eivät olleet samaa mieltä väittämän kanssa (Kuvio 8).

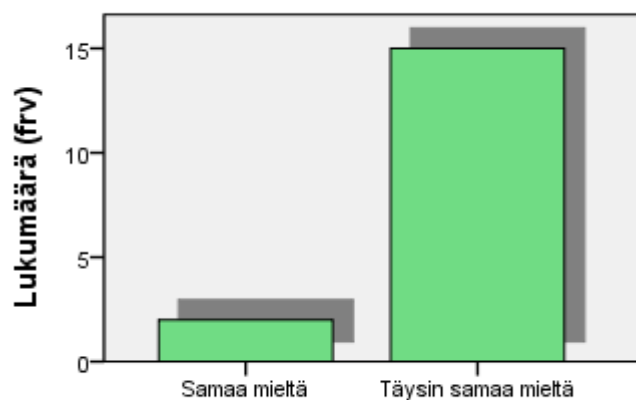


KUVIO 8. ”Tuotteen väritys on houkutteleva” väittämän keskiarvo oli 3,6 (N = 17)

Tuotteen aiheen tärkeys, tuttuus ja kiinnostavuus

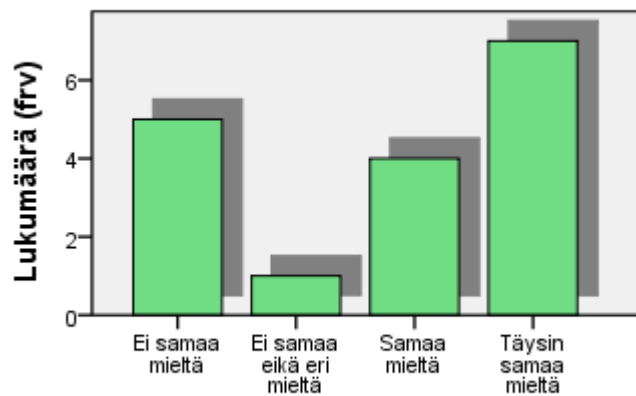
Selvitimme väittämien avulla opiskelijoiden mielipiteitä verkkomateriaalin aiheen tärkeydestä, tuttuudesta, asiasisällön mieleenpainuvuudesta ja kiinnostavuudesta.

Tuotteen aihe oli tärkeä lähes kaikkien (88,2 %) vastaajien mielestä. Opiskeliijoista kaksi (11,8 %) oli samaa mieltä väittämän kanssa (Kuvio 9).



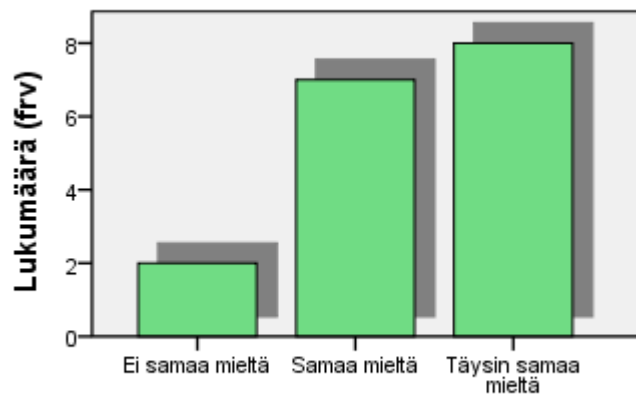
KUVIO 9. Väittämän ”Tuotteen aihe on tärkeä” keskiarvo oli 4,8 (N = 17)

Vastaajista lähes puolet (41,2 %) täysin samaa mieltä siitä, että tuotteen avulla sai uutta tietoa aiheesta. Joka viides (23,5 %) vastaajista oli samaa mieltä väittämän kanssa. Ei samaa eikä eri mieltä oli yksi (5,9 %) opiskelija. Viisi (29,4 %) opiskelijaa eivät olleet samaa mieltä väittämän kanssa (Kuvio 10).



KUVIO 10. Väittämän ”Tuotteen avulla sai uutta tietoa aiheesta” keskiarvo oli 3,8 (N = 17)

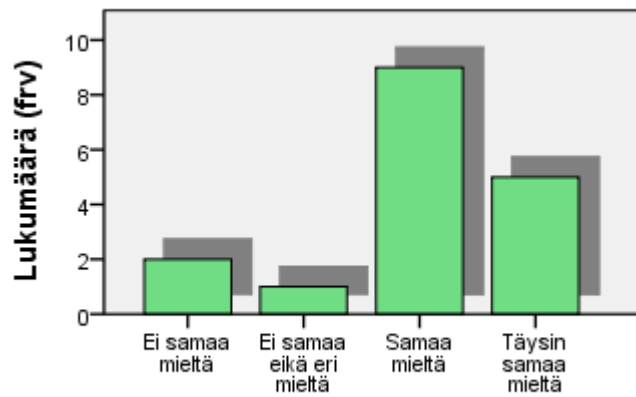
Tuotteen aihe oli tuttu lähes puolelle (47,1 %) vastaajista, jotka vastasi olevansa täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Opiskelijoista seitsemän (41,2 %) oli samaa mieltä väittämän suhteen. Tuotteen aihe ei ollut tuttu kahdelle (11,8 %) opiskelijalle (Kuvio 11).



KUVIO 11. ”Tuotteen aihe oli tuttu” vastauksien keskiarvo oli 4,2 (N = 17)

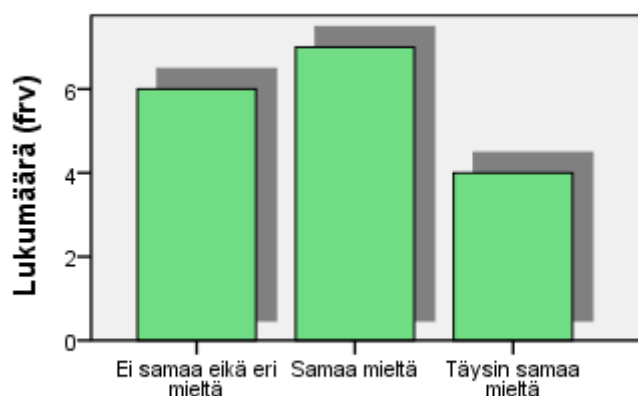
Tuotteen asiasisältö jäi mieleen viidelle (29,4 %) opiskelijalle, jotka olivat täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Yli puolet (52,9 %) vastaajista oli samaa mieltä

tuotteen asiasisällön mieleen painuvuudesta. Yksi (5,9 %) opiskelija ei ollut samaa eikä eri mieltä väittämän kanssa. Kaksi (11,8 %) opiskelijaa eivät olleet samaa mieltä väittämän kanssa (Kuvio 12).



KUVIO 12. Vastauksien keskiarvo oli 4,0 tuotteen asiasisällön mieleenpainuvuudesta (N = 17)

Opiskelijoista joka viides (23,5 %) oli täysin samaa mieltä siitä, että tuote sai kiinnostumaan aiheesta. Lähes puolet (41,2 %) vastaajista oli samaa mieltä. Joka kolmas (35,3 %) vastaajista eivät olleet samaa eikä eri mieltä väittämän kanssa (Kuvio 13).



KUVIO 13. ”Tuote sai kiinnostumaan aiheesta” väittämän keskiarvo oli 3,9 (N = 17)

Kehitysehdotukset tuotteeseen

Avoimilla kysymyksillä kartoitettiin tietoa siitä, miten opiskelijat kehittäisivät tuotetta, ja mitä tuotteesta mahdollisesti puuttui. Vastaajille annettiin mahdollisuus antaa vapaamuotoista palautetta tuotteen tekijöille.

Yhteensä 14 opiskelijaa vastasivat kysymykseen: ”Miten kehittäisit tuotetta?” Vastauksissa keskeisinä teemoina nousivat kuvituksen ja värien lisääminen tuotteeseen, fontin muuttaminen, muutokset tuotteen eri osioihin ja erilaisten käytännön ohjeiden sekä testien lisääminen tuotteeseen.

Vastaajista joka kolmas oli ehdottanut kuvien ja värien lisäämistä verkkomateriaaliin houkuttelevuuden lisäämiseksi.

”Tuote olisi houkuttelevampi, jos siihen lisää enemmän kuvia ja värejä.”

”Jostain syystä tämä tuote näyttää vielä jotenkin keskeneräiseltä. Ulkoasua voisi vielä kehittää.”

Kaksi opiskelijaa ehdottivat muutosta verkkomateriaalin fonttiin, sillä fonttia ei koettu selkeäksi. Vastaajista viisi oli ehdottanut muutoksia verkkomateriaalin eri osioihin, kuten jännittämistä koskevaan välilehteen. Kehitysehdotuksina oli ohjeiden lisääminen palveluiden äärelle, ohjeet erilaisten ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi ja käytännön keinoja erilaisten oireiden lievittämiseksi. Osa vastaajista toivoi lisää linkkejä hyödyllisille nettisivuille kuten erilaisiin oiretesteihin.

”-- olisi hyvä laittaa tietoa siitä, miten palvelujen äärelle pääsee. Voiko paikkoihin lompia sisään vai miten ”matala kynnyks” käytännössä toteutuu!”

”Tuotteessa voisi olla kuhunkin aihealueeseen testit, joiden tulokset kertovat riskeistä.”

Yhteensä kahdeksan opiskelijaa olivat vastanneet kysymykseen: ”Jos tuotteesta puuttui jotain, mitä se voisi olla?” Kehitysehdotuksina olivat mielenterveyspalveluiden yhteystietojen lisääminen tuotteeseen, tiedon

lisääminen erilaisista hyvinvoinnin teemoista ja käytännönohjeiden sekä tarinoiden lisäämistä tuotteeseen.

Kaksi vastaajaa havaitsivat tuotteesta puuttuvan yhteystiedot esimerkiksi mielenterveyspalveluihin. Osa vastaajista toivoi selkeitä ohjeita siitä, miten opiskelija pääsee mielenterveyspalveluiden äärelle.

”Mahdollisimman helpoksi ja valmiiksi tehty polku avun lähteelle, jottei käy niin että kun rohkaistuu hakemaan apua, niin ohjataan toiseen paikkaan. Eli mikä on ammattikorkeakouluopiskelijan ensisijainen avunsaantipaikka mielenterveysasioissa: mielenterveyspoliklinikka, kuraattori, terveydenhoitaja?”

”-- pitääkö esimerkiksi varata aika, milloin (palvelut) avoinna, ja niin edelleen? Esimerkiksi uupunut ei välttämättä jaksa alkaa kaivaa netistä tietoja.”

Vastaajista joka kolmas toivoi lisätietoa hyvinvoinnista, päihteidenkäytöstä, masennuksesta, riittävästä unensaannista ja uupumuksesta sekä liikunnan merkityksestä hyvinvointiin.

”Uupumukseen olisi voinut olla ”oireita” mainittuna, joista voisi huomata olevansa uupunut. Välttämättä esimerkiksi uniongelmia ei huomaa uupumuksen seuraukseksi.”

Yksi vastaaja ehdotti, että tuotteeseen voisi lisätä käytännönharjoituksia esimerkiksi jännityksen lievittämiseen. Toisena kehitysehdotuksena oli testien lisääminen kuhunkin aihealueeseen. Kaksi vastaajista ehdottivat tarinoiden lisäämistä opiskelijoista, jotka ovat kärsineet esimerkiksi masennuksesta.

”Voisiko tähän tuotteeseen esimerkiksi saada vaikka kuvitettuja kuvauksia jostakin opiskelijasta, joka kohtaa jonkun ongelman? Esimerkiksi masennus ja kuvaus sitten siitä miten hän hakeutui hakemaan apua.”

Käyttäjäkyselyn viimeinen kysymys oli ”Vapaa sana”, johon 12 vastaajaa antoi vapaamuotoista palautetta tuotteesta. Tuote sai palautetta aiheen tärkeydestä yli

puolelta vastaajista. Puolet vastaajista kuvailivat, että tuote on helppokäyttöinen, selkeä ja tiivis. Tuotteen tekstin koettiin olevan positiiviseen sävyyn kirjoitettu ja ongelmaratkaisukeskeistä.

”Hienoa, että teette opinnäytetyönne aiheesta, josta on hyötyä jopa yhteiskunnallisesti, puhumattakaan yksittäisestä, ehkä väsyneestä opiskelijasta.”

”Hyvä kun tekstiä ei ole liikaa, jaksaa lukea. Teksti mielestäni tsemppaavaa, eteenpäin vievää, ongelmanratkaisukeskeistä.”

”Tämä tuote on kyllä varmasti tarpeellinen saada Kajaanin ammattikorkeakoulun nettisivuille.”

7.4 Verkkomateriaalin viimeistely

Kun tuote monien eri vaiheiden jälkeen valmistuu, käynnistyy sen viimeistely saatujen palautteiden pohjalta. Viimeistely voi esimerkiksi sisältää yksityiskohtien hiomista. (Jämsä ym. 2000, 81.) Verkkomateriaalin ulkoasua ja sisältöä muokattiin käyttäjäkyselyn kehitysehdotuksien mukaisesti. Muutokset tehtiin verkkomateriaaliin harkiten jäljellä olevan ajan puitteissa.

Käyttäjäkyselyn asiakaspalautteen perusteella tuotteen sisältö ja ulkoasu olivat selkeitä yli puolen vastaajien mielestä. Osa vastaajista eivät kokeneet tuotteen kirjainkokoja ja fonttia selkeäksi, joten fonttia ja kirjainkokoja päätettiin muuttaa. Verkkomateriaalin fontti vaihdettiin Times New Romaniksi. Kirjainkoko muutettiin kokoon 20, jolloin lukijan on helpompi lukea tekstiä. Materiaalin sivupohjalla teksti kulki ennen koko sivuston leveydeltä, joka ei näyttänyt visuaalisesti hyvältä. Verkkomateriaalin sivupohjaa muokattiin siten että tekstikenttä kaventui. Materiaali oli aiempaa selkeämpi muutoksien jälkeen.

Käyttäjäkyselyn palautteessa paljastui, että verkkomateriaalin kuvitusta ja väritystä täytyi kehittää houkuttelevuuden lisäämiseksi. Materiaalin houkuttelevuutta kehitettiin lisäämällä sivustolle taustakuva ja enemmän kuvituskuvia. Tässä vaiheessa aika ei enää riittänyt kuvien sommitteluun ja

ottamiseen, joten kuvituksessa käytettiin Internetistä löytyvää materiaalia. Tausta- ja kuvituskuvat löydettiin osoitteesta <https://pixabay.com>, jossa kaikki kuvat ovat julkaistu tekijänoikeusvapaina. Verkkomateriaaliin valittiin harmaasävyinen taustakuva, joka se ei kiinnitä liikaa lukijan huomiota, mutta tuo tuotteeseen mielekkyyttä. Kuvituskuvat valikoitiin eri teemoihin sopiviksi.

Tuotteen etusivua kehitettiin houkuttelevammaksi. Etusivun otsikko vaihdettiin iloiseksi ”Tervetuloa”-toivotukseksi, jotta lukijalle tulee positiivinen ensivaikutelma sivustosta. Etusivulle lisättiin kuvaus, jossa tuotteen idea ja sisältö esitellään lyhyesti mielenkiintoa herättävien kysymysten kautta. Etusivu virittää lukijan mielenkiintoa, ja uuden lukijan on helppo hahmottaa mitä tuote sisältää.

Käyttäjäkyselyn asiakaspalautteessa esitettiin ajatus siitä, että uupumuksesta kerrotaisi materiaalissa enemmän. Uupumus ja uniongelma -osioon lisättiin stressin oireet, koska uupuminen on usein pitkittyneen stressin seuraus. Tiedostaessaan stressin oireet, opiskelijat tunnistavat ne helpommin ja osaavat nimetä niitä. Lukija voi havaita verkkomateriaalia lukiessaan, ettei hän ole ainut, jolla on samankaltaisia oireita. Materiaaliin lisättiin tietoa unentarpeesta ja unettomuudesta, jotta lukija voi pohtia oman unensaannin riittävyttä. Osioon lisättiin linkki Hyvän unen lyhyt oppimäärä -unioppaaseen, jolloin kiinnostunut lukija löytää aiheesta lisätietoa.

Asiakaspalautteessa todettiin, että materiaalin on oltava mahdollisimman valmis reitti avun äärelle. Verkkomateriaaliin korostettiin, että opiskelijan ensisijainen avunlähde on opiskelijaterveydenhuolto ja kuraattori. Osaavat ammattihenkilöt ohjaavat tarvittaessa opiskelijan eteenpäin muiden palveluiden piiriin. Verkkomateriaaliin lisättiin tilastotietoa masennuksesta ammattikorkeakouluopiskelijoilla.

Verkkomateriaaliin lisättiin tietoa siitä, miten säännöllinen liikunta vaikuttaa terveyteen, ja mikä on UKK-instituutin terveysliikuntasuositus 18–64-vuotiaille. Materiaaliin linkitettiin UKK-instituutin testi, jonka avulla lukija voi arvioida oman liikkumisen määrää. Uupumus ja uniongelmat -osioon korostettiin liikunnan merkitystä unen kestoon ja laatuun, jolloin lukijalla on enemmän käytännönläheisiä keinoja unettomuuden omahoitoon.

Käyttäjäkyselyn asiakaspalautteessa ehdotettiin mielenterveyspalveluiden yhteystietojen lisäämistä verkkomateriaaliin. Verkkomateriaaliin ei lisätty yhteystietoja, koska ei ole täysin varmaa päivitetäänkö materiaalia riittävän usein, jolloin yhteystiedot voivat vanhentua. Materiaalista löytyy linkit jokaisen palvelun sivustolle, josta tarkemmat yhteystiedot löytyvät. Verkkomateriaaliin painotettiin, että linkkiä klikkaamalla pääsee palvelun omille verkkosivuille, josta yhteystiedot löytyvät. Linkkien toimivuus tarkistettiin. Palveluita sisältävien sivujen alakulmaan kirjoitettiin päivämäärä, jolloin materiaali on viimeksi päivitetty. Lukija näkee päivämäärästä miten vanhaa tai uutta tietoa materiaali sisältää.

Käyttäjäkyselyn palautteessa toivottiin lisää linkkejä eri sivustoille ja itsearviointityökalujen lisääminen materiaaliin. Hyvinvoinnin tueksi -osioon lisättiin linkit Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän Hyvinvoinnin palvelutarjottimeen, Kajaanin kriisiryhmän sivuille ja Opiskelijan Kajaani.fi -verkkosivulle. Löydä voimavarasi -osioon lisättiin linkki I Love Arki -sivustolle, josta lukija löytää lisätietoa elämänhallinnasta. Vinkkejä arjessa jaksamiseen -otsikon alle lisättiin linkki Oivaan, josta lukija löytää tietoisuusharjoituksia. Tunnista oireesi -osioon lisättiin linkki itsearviointityökaluihin. Lopuksi tarkistettiin, että linkit toimivat ja aukeavat niitä klikatessa uuteen ikkunaan.

Ohjeen ymmärtämistä ja luettavuutta edistää asianmukainen ulkoasu ja viimeistelty oikeinkirjoitus (Hyvärinen 2005, 1769, 1772). Käyttäjäkyselyn asiakaspalautteessa muistutettiin oikeinkirjoituksen tarkistamisesta. Verkkomateriaalin oikeinkirjoitus tarkistettiin oikolukemalla.

Opinnäytetyön esityksessä annettiin viimeiset muutosehdotukset verkkomateriaaliin. Yleisön ehdotuksesta Syrjäytyminen-sivulle vaihdettiin syrjäytymisen määritelmä. Toimeksiantajan ehdotuksesta KAMK:in palvelut -väliotsikon alle lisättiin tietoa vertaistuutoritoiminnasta. Opinnäytetyön taustaa -sivun tarinaa tarkennettiin. Muutoksien jälkeen verkkomateriaali oli valmis.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa tuote, jota voidaan hyödyntää opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä. Tavoitteena oli edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Opinnäytetyön tuloksena syntyi Opi hyvin -verkkomateriaali, joka vastaa toimeksiantajan tarpeeseen tuotteesta.

Ensimmäisenä tutkimustehtävänä oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat opiskelijan hyvinvointiin. Tutkimustehtävään vastattiin perehtymällä ajankohtaisiin tutkimuksiin ja teorian tietoon aiheesta. Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä on useita, kuten sosiaaliset suhteet, terveys ja koulutus, ja siihen linkittyy läheisesti elämänhallinta sekä voimavarat (Aaltonen ym. 2003, 186-187). Hyvinvointi on käsitteenä hyvin laaja, joten opinnäytetyössä sitä tarkasteltiin opiskelijan näkökulmasta. Aiheen rajausta tiettyyn näkökulmaan auttoi etsimään sopivaa sisältöä tuotetta varten. Teoriatieto rajautui käsittelemään opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, haasteita opiskelijan hyvinvoinnissa ja hyvinvointia tukevia palveluita. Tutkimuksia opiskelijoiden hyvinvoinnin kokemuksista löytyy lukuisia, mutta konkreettisia keinoja hyvinvoinnin edistämiseen on vähän suhteessa tutkittuun tietoon. Seppäsen (2013) mukaan opiskelijat elävät fyysisesti terveintä elämänvaihetta, mutta oireilevat voimakkaasti henkisesti. Opiskelijoilta vaaditaan opinnoissa aiempaa enemmän, mutta hyvinvointia edistävien ja tukevien menetelmien määrä ei kasva samassa suhteessa.

Toisena tutkimustehtävänä oli selvittää, mitä tekijöitä opiskelijalle suunnatussa tuotteessa tulee huomioida. Kirjallisuudesta löysimme teoriatietoa siitä, mitä tekijöitä tuotteen suunnittelussa tulee huomioida. Verkkomateriaalin tärkeimpiä tekijöitä ovat selkeys, kiinnostavuus ja houkuttelevuus. Opinnäytetyön teoria on tiivistetty materiaaliin selkeäksi kokonaisuudeksi, josta opiskelijat löytävät tarvitsemansa tiedon nopeasti. Kiinnostusta herättävä tekijä on verkkomateriaalin opiskelijalähtöinen näkökulma. Materiaali herättelee kysyvillä otsikoilla kiinnostusta aihetta ja sen tärkeyttä kohtaan. Verkkomateriaalin teksti on kirjoitettu myönteiseen sävyyn ja mahdollisimman tiiviisti, jolloin se ei ole liian raskaslukuinen. Materiaali on visuaalisesti houkutteleva värien ja kuvituskuvien

ansioista. Käyttäjäkyselyn tulosten perusteella voidaan sanoa, että verkkomateriaalista löytyvät olennaiset asiat opiskelijoiden kannalta. Opi hyvin - verkkomateriaali on sisällöltään hyvä ja toimiva kokonaisuus.

Verkkomateriaalia hyödynnetään lisäämällä se Kajaanin ammattikorkeakoulun nettisivuille, josta se tavoittaa opiskelijat. Opi hyvin -verkkomateriaali ei ole ainoastaan Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoille, vaan sitä voi hyödyntää ja soveltaa kaikki henkilöt, jotka kaipaavat tukea hyvinvoinnin edistämiseen. Opinnäytetyön raportista ja materiaalista voi saada ideoita vastaavanlaisen tuotteen tekemiseen muihin oppilaitoksiin. Terveystoimijat voivat hyödyntää materiaalia opiskelijoiden ohjauksessa, ja siitä tiedotetaan 1. ja 2. vuoden opiskelijoille.

Opiskelijoilla on mahdollisuus käyttää materiaalia hyvinvoinnin edistämiseen ja psyykkisten sekä fyysisten ongelmien ehkäisyyn. Kujalan (2011, 156) mukaan opiskelijat kykenevät parantamaan opiskelukykyään, kun heille tarjotaan riittävästi tietoa ja taitoja. Materiaaliin tutustuminen on osin riippuvainen opiskelijan kiinnostuksesta, ja hyvinvoinnin edistämiseen vaikuttaa opiskelijan motivaatio. Verkkomateriaali tarjoaa keinoja hyvinvoinnin edistämiseen, voimavarojen tukemiseen ja avun löytämiseen. Materiaalin avulla opiskelijoilla on mahdollisuus tutustua itsenäisesti mieltä askarruttaviin asioihin, jolloin kynnys lähteä hakemaan apua on pienempi. Tiedon lisääntyessä ennakkoluulot mielenterveysongelmia kohtaan muuttuvat myönteisemmiksi. Vaikka diagnoosia ei sairaudesta olisi, materiaalin avulla opiskelijalla on mahdollisuus ehkäistä esimerkiksi masentuneisuuden tunteita. Lukijan on helppo lähestyä verkkomateriaalia, koska se on kätevästi tarjolla verkkosivulla. Internet mahdollistaa anonyymiyden säilymisen, jolloin materiaalin lukija ei tunne tulevansa leimatuksi. Opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen parantaa arjessa jaksamista ja lievittää opinnoista johtuvaa stressiä.

Materiaali antaa opiskelijalle mahdollisuuden tutustua aiheeseen ja herättää ajattelemaan omaa hyvinvointia. Verkkomateriaalin laajempaan merkitykseen on edistää opiskelijoiden hyvinvointia, jolloin sairastavuus ja poissaolot koulusta vähenevät ja opinnot edistyvät ajallaan. Mitä varhaisemmassa vaiheessa opiskelija saa apua ongelmiinsa, sitä suuremmilta ongelmilta hän säästyy

tulevaisuudessa. Verkkomateriaali tarjoaa käytännönläheisen mahdollisuuden hyvinvoinnin edistämiseen. Kujalan (2011, 156) mukaan opiskelukykyinen opiskelija on tulevana työntekijänä osaava ja hyvinvoiva, jolloin hyödyt ulottuvat työelämään asti. Opiskelijalla on valmistumisen jälkeen paremmat valmiudet oman hyvinvoinnin edistämiseen ja tukemiseen, jolloin hän jaksaa paremmin työelämän haasteissa. Yhteiskunnallisella tasolla on edullisempaa edistää hyvinvointia ja ehkäistä mielenterveysongelmia, koska niiden hoitaminen tulee kalliimmaksi.

Opinnäytetyöprosessin merkittävin haaste oli toimeksiantajien vaihtuminen. Opinnäytetyön aiheena oli aluksi syrjäytymisen ehkäiseminen, johon keskittyen kerättiin runsaasti teoretietoa. Syksyllä 2015 KAMK-yhteisön liikunnan edistämisen -hankkeen vaihduttua toimeksiantajaksi opinnäytetyön suunta syrjäytymisen ehkäisemisestä vaihtui hyvinvoinnin edistämiseen. Toimeksiantajan vaihtuminen vaikutti opinnäytetyöhön kerättyyn teoretietoon, jota päädyttiin kartoittamaan osittain uusiksi.

Työelämäyhteistyö oli opinnäytetyöprosessin aikana aktiivista ja itseohjautuvaa. Tapasimme toimeksiantajaa ja ohjaavaa opettajaa sekä koordinoivaa opettajaa aktiivisesti, jotka antoivat arvokkaita vinkkejä ja ohjeita opinnäytetyön tekoon. Jokainen tapaamiskerta antoi uutta puhtia ja intoa opinnäytetyön tekoon. Opinnäytetyöprosessin aikana yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli mutkatonta ja tiivistä. Verkkomateriaalin sisältö päätettiin yhteistuumin toimeksiantajan kanssa, mutta tuotteen toteutuksen ja visuaalisen ilmeen saimme päättää itse, jolloin tuotteesta tuli ”meidän näköisemme.”

Opinnäytetyön kirjoittaminen tuntui kolmen hengen ryhmänä rikkautena, koska prosessin aikana sai tukea toisilta ryhmäläisiltä. Opinnäytetyöprosessin alussa laadittiin yhteiset kirjoittamisen ”säännöt”, jotka selkeyttivät ryhmässä kirjoittamista. Haasteilta ei kuitenkaan välttytty, sillä opinnäytetyöprosessin aikana oli kiireitä muiden koulutehtävien ja harjoitteluiden kanssa. Aikataulujen yhteensovittaminen ei ollut aina helppoa, mutta työskentely Onedrive-selainohjelman kautta mahdollisti sujuvan kirjoittamisen välimatkoista huolimatta. Opinnäytetyön alussa oli selkeä suunnitelma työnjaosta, mutta loppua kohden

opinnäytetyötä tehtiin limittäin yhdessä. Ideointi oli ryhmässä huomattavasti helpompaa ja hankalat asiat tuntuivat avautuvan luontevasti.

8.1 Luotettavuus

Tuotteistetussa opinnäytetyössä ei ole olemassa selkeitä kriteerejä luotettavuuden arvioimiseksi. Arviointi riippuu osittain siitä, mitkä ovat opinnäytetyön tavoitteet, millainen tuote on kyseessä, mihin tarkoitukseen tuote on kehitetty ja miten tuote on valmistettu. (Tuotteen arviointi 2016.) Yleisiä luotettavuuden arvioinnin kriteereitä ovat esimerkiksi uskottavuus, siirrettävyys ja riippuvuus (Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2013, 197). Tuotteistetussa opinnäytetyössä luotettavuuden arviointi ei ollut niin yksioikoista, sillä aihetta käsittelevää kirjallisuutta oli yllättävän vähän. Opinnäytetyön luotettavuuden kriteereiksi valittiin merkityksellisyys, uskottavuus ja kyllästeisyys.

Merkityksellisyys tarkoittaa tutkittavan ilmiön esiintymistä ja merkitystä tutkimuskontekstissa (Luotettavuus 2016). Tutkittavana ilmiönä oli opiskelijoiden hyvinvointi, johon perehdyttiin teorian ja tutkimuksien kautta. Kajaanin ammattikorkeakoulun hyvinvointikysely paljasti, millä tavoin opiskelijat olivat kokeneet oman jaksamisen. Ilmiönä opiskelijoiden hyvinvointi on tärkeä opiskelukyvyn kannalta. Ilmiö rajattiin keskeisten käsitteiden avulla, joita olivat hyvinvointi, opiskelukyky ja elämänhallinta. Käsitteiden määrittelyn jälkeen koottiin opinnäytetyöraportin teoriaosuus. Opinnäytetyön teoria vaikutti merkittävästi tuloksen, eli tuotteen, sisältöön.

Uskottavuus tarkoittaa sitä, että tulokset on kuvattu niin selkeästi, että lukija ymmärtää analyysin tekoperusteet (Kankkunen ym. 2013, 198). Lisäksi uskottavuus kuvaa sitä, millä tavoin totuus on muodostunut tutkittavan ja tutkijan välille (Luotettavuus 2016). Opinnäytetyön raportissa käyttäjäkyselyn tulokset on kuvattu mahdollisimman tiiviisti ja tarkasti, ja perusteet on kuvailtu valituille analyysimenetelmille. Käyttäjäkyselyn avoimet kysymykset analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä eli kategoriat muodostettiin vastauksien perusteella. Käyttäjäkyselyn tulokset antoivat selkeän kuvan siitä, miltä osin tuotetta tuli kehittää. Graafiset kuviot selkeyttävät käyttäjäkyselyn tuloksia lukijalle.

Tuloksissa esitetään suoria yleiskielisiä lainauksia käyttäjäkyselyn vastauksista, jotka varmistavat opinnäytetyön luotettavuutta.

Toimeksiantajan vaihtumisen jälkeen opinnäytetyön aihe vaihtui syrjäytymisen ehkäisemisestä hyvinvoinnin edistämiseen, jolloin näkökulma muuttui. Hyvinvointi on käsitteenä erittäin laaja. Käsitteen rajaamisessa auttoi opiskelijan näkökulman ottaminen hyvinvointiin. Opinnäytetyön raporttiin koottu teoratieto rajautui käsittelemään opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, haasteita opiskelijan hyvinvoinnissa ja hyvinvointia tukevia palveluita. Opinnäytetyöraporttiin koottua teoratietoa hyödynnettiin tuotteen sisällössä. Toimeksiantajan toiveet huomioitiin teorian kartoittamisessa ja verkkomateriaalin sisällössä, kuten liikunnan vaikutuksessa hyvinvointiin. Kyllästeisyys tarkoittaa, että ilmiöstä on saatu kaikki olennainen esille (Luotettavuus 2016).

Opinnäytetyön tekemisen kautta lähdekriittisyys aineistojen valitsemisessa ja tulkitsemisessa kehittyi. Kaikki ilmiöstä löydetty tieto ei välttämättä ole luotettavaa. Esimerkiksi kaikkia syrjäytymisestä löytyviä lähteitä ei voinut opinnäytetyössä käyttää, koska tieto oli vuosikymmeniä vanhaa ja tietyt asiat oli ilmaistu karkeasti. Opinnäytetyössä käytetyt lähteet valikoitiin huolella ja harkiten. Vilkan (2007, 34) mukaan lähdekritiikki on merkittävässä asemassa, sillä lähteiden ja käytetyn aineiston laatu väistämättä vaikuttavat luotettavuuteen.

Osana tuotteistamisprosessia toteutimme käyttäjäkyselyn tuotteen laadun varmistamiseksi. Luottamuksellisuus käyttäjäkyselyn aineiston käsittelyssä kerrottiin esittelytilaisuudessa kyselyyn vastaajille. Käyttäjäkyselyn luottamuksellisuutta painotettiin myös saatekirjeessä, joka jaettiin jokaiselle vastaajalle. Mäkisen (2006, 15) mukaan luottamuksellisuus tutkimusaineiston käsittelyssä on yhteydessä yksityisyyden säilyttämiseen, jolloin se on tutkijan antama lupaus tutkimushenkilöille. Käyttäjäkyselyn lomakkeet säilytettiin asianmukaisesti ja hävitettiin tulosten analysoinnin päätteeksi. Käyttäjäkyselyn luotettavuutta vahvistettiin tällaisen toiminnan kautta.

8.2 Eettisyys

Opinnäytetyöprosessin aikana toteutettiin hyvää tieteellistä käytäntöä opinnäytetyön huolellisen suunnittelun, toteutuksen ja raportoinnin kautta. Verkkomateriaalin tuotteistamisprosessi on kuvailtu tarkasti ja totuudenmukaisesti. Opinnäytetyöraporttiin kuvailtiin selkeästi näkyville, miten käyttäjäkysely suunniteltiin ja toteutettiin. Käyttäjäkyselyn tulokset ovat raportoitu totuudenmukaisesti. Mäkinen (2006, 172–174) toteaa, että hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat rehellisyyden, yleisen huolellisuuden, tarkkuuden noudattaminen tutkimustyössä, ja että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti. Tutkijan puutteellinen ammattietiikka voi ilmetä piittaamattomuutena tai vilppinä kuten vääriä tuloksia esittämällä. Tutkimusetiikkaa on noudatettava, koska tutkija on vastuussa tuottamastaan tutkimustiedosta ja sen virheistä sekä puutteista (Vilka 2007, 101).

Tuotteen taustat ja käyttäjäkyselyn tarkoitus kerrottiin vastaajille esittelytilaisuudessa. Jokaiselle vastaajalle jaetussa saatekirjeessä kerrottiin samat asiat, mutta lyhyesti ja ytimekkäästi. Esittelytilaisuudessa painotettiin vastausten merkitystä verkkomateriaalin kehittämisen kannalta. Kyselyyn vastaaminen tapahtui täysin henkilöiden omasta vapaasta tahdosta. Käyttäjäkyselyyn valikoituneita henkilöitä ei tunnettu entuudestaan. Riskinä olisi voinut olla, että ulkopuolinen henkilö olisi voinut tunnistaa kyselyyn vastaajan esimerkiksi käsialan perusteella, koska kysely toteutettiin paperisena. Sähköisessä versiossa käyttäjäkyselystä tätä riskiä ei olisi ollut. Käyttäjäkyselyt kerättiin jokaiselta vastaajalta henkilökohtaisesti talteen. Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen mukaan (2013, 214, 218–219) itsemääräämisoikeus on yksi tutkimukseen osallistumisen lähtökohta. Vastaajille on kerrottava, että he voivat perua suostumuksensa milloin tahansa ilman seuraamuksia. Jokaiselle tutkittavalle on riittävän tarkoin selostettava tutkimuksen tavoite, menetelmät, tutkijan yhteydet laitoksiin, tutkimuksesta odotettavissa oleva hyöty sekä siitä tutkittavalle mahdollisesti koituvat riskit kaikessa ihmiseen kohdistuvassa tutkimustyössä.

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, 118) mukaan toisen tekijän sanamuodon, ideoiden tai tutkimustulosten esittämistä omana kutsutaan plagioinniksi eli tieteelliseksi varkaudeksi. Opinnäytetyöraportissa ja verkkomateriaalissa plagiointia vältettiin merkitsemällä huolellisesti ja asianmukaisesti lähteet sekä tekstiin että lähdeluetteloon. Lähdemerkinnät sekä tekstistä että lähdeluettelosta tarkistettiin opinnäytetyön aikana useaan otteeseen virheiden välttämiseksi. Opinnäytetyön teoriatieto koottiin pitkälti kirjallisuudesta, joten Internetistä löytyviä lähteitä hyödynnettiin vähäisesti sen muuttuvuuden vuoksi. Kaikissa lähteissä ei voinut noudattaa ihanteellisinta vaihtoehtoa, sillä esimerkiksi kaikilla palveluntarjoajilla ei ole omia kotisivuja, ja paperisten esitteiden löytäminen oli haasteellista. Tarvittaessa lähteinä käytettiin palvelun omia Facebook-sivuja.

8.3 Ammatillinen kasvu

Kajaanin ammattikorkeakoulussa asiantuntijuus määritellään kyvyksi havaita uutta, analysoida ja yhdistellä tietoa (Miten työelämälähtöinen opinnäytetyö tukee asiantuntijuuden kehittymistä 2015). Opinnäytetyön on määrä tukea ammatillista kasvua ja kehitystä, koska omia tietoja ja taitoja syvennetään yhdistämällä teoria ja käytäntö yhtenäiseksi kokonaisuudeksi (Asiantuntijuuden kehittyminen 2006). Hoitotyön koulutusohjelman opetussuunnitelmassa asiantuntijuus on ammatillista osaamista, joka perustuu alati uudistuvaan ja laaja-alaiseen, monitieteiseen tietoperustaan sekä käytännön osaamiseen ja sosiaalisiin kykyihin. Hoitotyössä ammatillinen käytäntö pyritään perustamaan tutkittuun tietoon ja näyttöön. Hoitotyön asiantuntijalla on kykyä määrittää ongelmat, löytää tutkimus- ja kokemuseräistä sekä hiljaista tietoa ongelmien ratkaisemiseksi ja näiden perusteella tehdä johtopäätöksiä ja sen jälkeen arvioida tehtyjä ratkaisuja. Asiantuntijalla on kyky ja tahto autonomisuuteen, eettiseen ajatteluun ja tilanteenmukaiseen toimintaan. (Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala 2013, 4.)

Hoitotyön koulutusalan asiantuntijuuden kehittymisen havaittiin olevan prosessi, joka tapahtuu askel askeleelta vuosikurssien aikana. Kun opinnäytetyöprosessi aloitettiin, olimme toisen vuosikurssin opiskelijoita. Toisen vuosikurssin opiskelijat

ovat klinisen hoitotyön osaajia, jotka laajentavat hoitotyössä tarvittavaa monitieteellistä tietoperustaa (Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala 2013, 6). Oma asiantuntijuus on kehittynyt hiljalleen vuosien varrella, mutta ei välttämättä niin näkyvästi kuin voisi olettaa. Erityisesti harjoittelut ovat opettaneet hiljaisen ja käytännön tiedon kautta. Opinnäytetyöprosessin aikana opittiin etsimään tietoa erilaisista hakukannoista, käyttämään erikielisiä lähteitä ja ymmärtämään lähdekritiikin merkitystä osana tiedonhakua. Tietoa opittiin soveltamaan käyttämällä sitä tuotteen sisältöön ja kehitykseen. Vasta kolmannella vuosikurssilla ymmärrettiin näyttöön perustuvan hoitotyön käsitteen ja sen merkityksen hoitotyössä.

Opinnäytetyön aihe tuki asiantuntijuuden kehittymistä hoitotyön koulutusohjelman kompetenssien mukaisesti. Kompetensseista keskeisesti esiin nousivat terveyden edistämisen osaaminen ja ohjaus- ja opetusosaaminen. Muita opinnäytetyön kehittämiä kompetensseja olivat hoitotyön asiakkuusosaaminen ja työyhteisöosaaminen.

Aihe syvensi erityisesti ohjaus- ja opetusosaamista, koska opinnäytetyöstä työstettiin verkkomateriaali. Verkkomateriaalin tarkoitus on tarjota tietoa ja käytännönläheisiä menetelmiä opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Ohjaus- ja opetusosaamisen kompetenssi tarkoittaa sitä, että opiskelija osaa opettaa ja ohjata monipuolisilla menetelmillä asiakasta ja lähiomaisia terveyden edistämisessä sekä itsehoidossa (Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala 2013, 5).

Terveyden edistämisen osaaminen tarkoittaa sitä, että opiskelija tunnistaa ja tukee asiakkaan voimavaroja terveyden ylläpitämisessä ja hallitsee muuttuvassa ympäristössä terveyden edistämisen. Opiskelija tietää potilaan hoitoketjut ja palvelujärjestelmän. (Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala 2013, 5.) Opinnäytetyön kasvattaman asiantuntijuuden ansiosta osataan tunnistaa asiakkaiden jo olemassa olevia voimavaroja ja tukea asiakkaita oman hyvinvoinnin edistämisessä. On tärkeää, että osataan edistää asiakkaiden terveyttä tunnistamalla erilaisia riskitekijöitä, jotka altistavat esimerkiksi masennukseen tai uupumukseen. Opinnäytetyöprosessi auttoi hahmottamaan mielenterveysongelmaisen opiskelijan hoitoketjun. Opi hyvin -verkkomateriaali ohjaa opiskelijat hyvinvointia tukevien palveluiden äärelle.

Opinnäytetyö kasvatti asiakkuusosaamista, koska verkkomateriaalia tehdessä huomioitiin yksilön, eli opiskelijan, näkökulma. Näkökulman ottamista helpotti se, että olemme itsekkin opiskelijoita. Erityisesti pohdittiin verkkomateriaalin mielekkyyttä ja käytännöllisyyttä opiskelijan näkökulmasta. Käyttäjäkyselyn asiakaspalaute teki tuotteesta aiempaa käytännöllisemmän opiskelijoille. Hoitotyön asiakkuusosaamisen kompetenssi tarkoittaa sitä, että opiskelijan ammatillisen toiminnan lähtökohtana on holistinen ihmiskäsitys, ja opiskelija toimii hoitotyön eettisten arvojen ja periaatteiden mukaisesti (Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala 2013, 5).

Työyhteisöosaaminen on kehittynyt opinnäytetyöprosessin aikana, sillä opinnäytetyöprosessin aikana haettiin aktiivisesti ohjausta toimeksiantajalta, ohjaavalta opettajalta ja koordinoivalta opettajalta. Yhteistyökyvyistä, joustavuudesta ja itseohjautuvuudesta on hyötyä myös työelämässä. Yhteistyökykyä on vaatinut opinnäytetyön tekijöiden välinen työskentely opinnäytetyötä tehdessä, sillä jokaisella on ollut erilaisia näkökulmia ja mielipiteitä, jotka ovat muovautuneet yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Opinnäytetyöprosessin aikana eteen tuli ennakoimattomia tilanteita, kuten toimeksiantajien vaihtuminen, joihin reagoitiin nopeasti hakemalla ohjausta opettajilta ja tekemällä itsenäisesti päätöksiä. Työyhteisöosaamisen kompetenssin kuvauksessa sanotaan, että opiskelija osaa toimia työyhteisön jäsenenä ja edistää yhteisön hyvinvointia, kykenee toimimaan verkostoissa ja osaa tehdä päätöksiä ennakoimattomissa tilanteissa (Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala 2013, 2-3).

Asiantuntijuuden kehittyminen ei pääty ammattiin valmistumisen jälkeen, vaan sitä tulee vaalia ja kehittää edelleen työelämässä. Tulevaisuuden tavoitteena on kasvaa hoitotyön kehittäjiksi, jolloin työskentelymenetelmän ovat näyttöön perustuvia, ja ammatillista päätöksentekoa ohjaa monitieteellinen tietoperusta.

8.4 Verkkomateriaalin markkinointi

Jämsän ja Mannisen (2000, 81, 118–119) mukaan viimeistelyvaiheeseen sisältyy myös tuotteen markkinointi. Markkinointi edistää tuotteen kysyntää ja turvaa tuotteen käyttöönottoa. Tuotteistamisprosessin yksi keskeinen tavoite on tehdä

osaaminen sellaiseen muotoon, joka edistää markkinointia. Kokonaisvaltaisessa markkinoinnissa voidaan erottaa organisaation sisäinen ja ulkoinen markkinointi. Sisäinen markkinointi kohdistuu yrityksen henkilökuntaan, jolla henkilökunta saadaan sitoutumaan tuotteistamisprosessiin ja tuotteen markkinoinnin edistämiseen. Ulkoinen markkinointi kohdentuu haluttuun asiakasryhmään, jolloin tavoitteena on saada asiakkaat haluamaan tuotetta.

Opi hyvin -verkkomateriaalia markkinoidaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Verkkomateriaalin sisäinen markkinointi toteutuu siten että materiaali esitellään Kajaanin ammattikorkeakoulun hyvinvointityöryhmälle, johon kuuluvat muun muassa osaamisaluevastaava, opinto-ohjaaja, opettajatuutorit ja kuraattori. Hyvinvointityöryhmä tulee tietoiseksi verkkomateriaalista ja he edistävät tuotteen markkinointia kertomalla siitä eteenpäin opiskelijoille.

Verkkomateriaalin ulkoinen markkinointi toteutuu siten että se tulee olemaan osana Kajaanin ammattikorkeakoulun nettisivuja, jolloin se on helposti opiskelijoiden tavoitettavissa. Toimeksiantaja huolehtii materiaalin lisäämisestä osaksi Kajaanin ammattikorkeakoulun nettisivuja. Materiaalista jaetaan mainoslehtisiä eri puolille ammattikorkeakoulua tietouden lisäämiseksi. Opinnäytetyön tekijät suunnittelevat ja toteuttavat mainoslehtiset. Mainoslehtisten tulostuskustannuksista vastaa toimeksiantaja. Käyttäjäkyselystä saatuja asiakaspalautteita käytetään kiinnostavuuden herättämiseen mainoslehtisissä.

8.5 Jatkokehittämisideat

Jatkokehittämis ehdotuksena on verkkomateriaalissa olevan tiedon päivittäminen ja uuden tiedon lisääminen, jolloin materiaali palvelee opiskelijoiden tarpeita entistä paremmin. Käyttäjäkyselyn asiakaspalautteissa oli toivottu tietoa päihteidenkäytöstä, joten se on merkittävä jatkokehitysidea. Verkkomateriaalin visuaalista ilmettä voi kehittää suunnittelemalla sivustolle täysin oman sivupohjan ja siirtämällä sisällön siihen.

Käyttäjäkyselyn asiakaspalautteissa esitettiin ajatus havainnollistavien tarinoiden lisäämisestä materiaaliin. Tarinoiden kautta lukija saa mielikuvan siitä, kuinka esimerkiksi masentunut opiskelija sai apua ongelmiinsa. Jatkokehitysideana on tositarinoiden ja kokemusten kerääminen hyvinvoinnista ja arjen jaksamisesta Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoilta ja niiden lisääminen verkkomateriaaliin.

LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Aaltonen, S., Berg, P. & Ikäheimo, S. 2015. Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä.

Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkojulkaisuja 84. Helsinki. Viitattu 4.6.2015. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/nuoretluukulla.pdf>

Ahonen, T., Eklund, K., Määttä S. & Torppa M. 2013. Ovatko oppimisvaikeudet uhka hyvinvoinnille? Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten syrjäytyminen. Tallinna: Tallinnan Raamatutrükikoja OÜ, 97 - 120.

Almonkari, M. 2011. Sosiaalinen jännittäminen opiskelutilanteissa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy, 163 -165.

Asiakkaana A-klinikkasäätiön hoitopaikoissa. 2015. A-klinikkasäätiö. Viitattu 1.10.2015. <http://www.a-klinikka.fi/hoitopalvelut/asiakkaana-a-klinikkasaation-hoitopaikoissa>

Asiantuntijuuden kehittyminen. 2006. Virtuaali ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.9.2015. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1113561758365/1154602211756/1154602921246.html>

Bonnie, R. J., Stroud, C. & Breiner, H. 2015. Investing in the health and well-being of young adults. Committee on Improving the Health, Safety, and Well-Being of Young Adults. Washington, D.C.: The National Academies Press. Viitattu 18.3.2016. <http://nap.edu/18869>

Dunderfelt, T. 1999. Elämänkaaripsykologia. 11. painos. Porvoo: Kirjapainoyksikkö WSOY.

Edunvalvonta. 2016. Opiskelijakunta KAMO. Viitattu 19.4.2016.

<http://www.opiskelijakuntakamo.fi/toiminta/edunvalvonta/>

Erityisnuorisotyö. 2015. Kajaanin seurakunta. Viitattu 27.9.2015.

<http://www.kajaaninseurakunta.fi/ryhmat/nuorelle-ja-opiskelijalle/erityisnuorisotyö>

Helakorpi, S. 1999. Opinnäytetyö ja tutkimustoiminta ammattikorkeakouluissa. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. uud. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hyväri, S. & Nylund, M. 2010. Yhteisöllisiä työmenetelmiä syrjäytymisen voittamisessa. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 29 - 48.

Hyvinvoinnin palvelutarjotin. 2015. Kainuun sote. Viitattu 18.3.2016.

https://asiakas.kotisivukone.com/files/palvelutarjotin.kainuu.palvelee.fi/HPT_esite_29.2.2016.pdf

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Duodecim 121, 1769 - 1773. Viitattu 15.8.2015. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>

Jensen, T. 2014. Koulu stressaa nuoria entistä enemmän. Yle. Viitattu 7.5.2016. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/02/25/koulu-stressaa-nuoria-entista-enemman>

Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Juvonen, T. 2010. Etsivä työ nuorten tukimuotona. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 67 - 68.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kananen, J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä. Laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy.

Kainuun Kulttuuripaja Marilyn. 2015. Kulttuuripaja. Viitattu 1.10.2015
<http://www.sosped.fi/kulttuuripaja/kainuun-kulttuuripaja-marilyn/>

Kajaanin Hyvä Mieli ry. 2015. Viitattu 1.10.2015.
https://www.facebook.com/Kajaanin-Hyv%C3%A4-Mieli-ry-113333415395712/info/?tab=page_info

Kauppinen, T., Kokko, R-L. & Saikku, P. 2010. Työttömyys ja huono-osaisuuden kasautuminen. Teoksessa Karvonen, S., Moisio, P. & Vaarama, M. (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2010. Helsinki: Yliopistopaino, 234 - 250.

Kemppinen, P. 1997. Nuori minänsä vankina. II osa – Poikkeava käyttäytyminen, tunne-elämän häiriöt, katuelämä, syrjäytyminen, terapiayhteiskunta. Vantaa: Kannustusvalmennus.

Kestilä, L., Heino, T. & Solantausta, T. 2011. Nuorten syrjäytyminen. Epäsuotuisia polkuja aikuisuuteen. Haaste 1/2011. Viitattu 23.9.2015.
<http://www.haaste.om.fi/fi/index/lehtiarkisto/haaste12011/nuortensyrjaytyminen-epasuotuisiapolkujaaikuisuuteen.html>

Kirkko ja nuoret aikuiset. 2015. Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Viitattu 2.7.2015. <http://evl.fi/nuoriaikuinen.nsf/sp2?Open&cid=content34DB5F>

Klubitalo Tönäri Kajaani. 2015. Nuorten ystävien klubitalot. Viitattu 28.9.2015.
<http://www.nuortenystavienklubitalot.fi/index.php?8179>

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto. 2015. Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän palvelut. Viitattu 28.9.2015.
http://sote.kainuu.fi/koulu_ja_opiskeluterveydenhuolto

Kriisipuhelin. 2015. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 1.10.2015.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-el%C3%A4m%C3%A4n-kriiseihin>

Kriisityö. 2014. Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän palvelut.
 Viitattu 1.10.2015. <http://sote.kainuu.fi/kriisityo>

Kujala, J. 2011. Opiskelukyvyn ja yhteisöllisyyden edistäminen korkeakouluissa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy, 154 - 156.

Kujala, J., Norrgrann, A-M., Heinonen, L. & Roihuvuo, J. 2013. Innolla opiskelukykyä. Virikkeitä opiskeluyhteisöjen kehittämiseen. Helsinki. Viitattu 23.9.2015. <http://www.opiskelukyky.fi/innolla-opiskelukyky-materiaali/>

Kumppaniksi. 2015. Kumppaniksi ry. Viitattu 27.9.2015. <http://kumppaniksi.fi/?>

Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy, 34 - 40.

Kunttu, K., Hämeenaho, H. & Pohjola, V. 2011. Terveiden edistäminen ja varhainen puuttuminen opiskeluterveydenhuollossa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy, 102 - 106.

Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. Viitattu 9.2.2016. http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. 2010. Mitä on syrjäytymisen vastainen työ? Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 11 - 19.

Lehtovirta, M., Huusari, M., Peltola, L. & Tattari, K. 1997. Kasvurenkaita. Psykologia ja kehityopsykologia. Porvoo: WSOY Kirjapainoyksikkö.

Luotettavuus. 2016. Viitattu 14.3.2016.

<http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Luotettavuus>

Lämsä, A-L. 2009. Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Lasten ja nuorten syrjäytyminen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa. Oulu: Oulu University Press. Viitattu 1.7.2015. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514290213.pdf>

Martikainen, L. 2009. Kaaosta vai hallintaa. Nuoren aikuisen elämän haasteet. Suomi: UNIPress.

Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2013. Jännittäminen osana elämää – opiskelijaopas. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2. korjattu painos. Viitattu 9.2.2016. <http://www.yths.fi/filebank/2316-Jannittajaopas-2013.pdf>

Miten työelämälähtöinen opinnäytetyö tukee asiantuntijuuden kehittymistä? 2015. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.7.2015. <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Perustutkinnon-opinnayte/Koulutus/Asiantuntijuus>

Myrskylä, P. 2012. Hukassa. Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Viitattu 5.6.2015. Elinkeinoelämän valtuuskunta. <http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Netti- ja puhelinpalveluja. 2015. Allison - tietosivut nuorille. Viitattu 1.10.2015. <http://www.allison.fi/nettitukea+nuorille/netti-+ja+puhelinpalveluja/>

Notkola, V., Pitkänen, S., Tuusa, M., Ala-Kauhaluoma, M., Harkko, J., Korkeamäki, J., Lehikoinen, T., Lehtoranta, P. & Puumalainen, J. 2013. Nuorten syrjäytyminen. Tietoa, toimintaa ja tuloksia? Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013. Viitattu 10.8.2015. https://www.eduskunta.fi/FI/tietoaeduskunnasta/julkaisut/Documents/trvj_1+2013.pdf

Nuorimieli-toiminta. 2015. Nuorimieli. Viitattu 24.9.2015.

http://www.nuorimieli.fi/esite/esite_nuorimieli.pdf

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Nuorten aikuisten osaamisohjelma. 2015. Nuorisotakuu. Viitattu 1.10.2015.

http://www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu/koulutus/nuorten_aikuisten_osaamisohjelma

Nuorten mielenterveystalon esittelyvideo. 2012. Youtube [video]. Viitattu

1.10.2015. <https://www.youtube.com/watch?v=Tr42W4ofcXQ&feature=youtu.be>

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Opiskelijaedut ja hyvinvointi. 2015. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu

29.10.2015. <http://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opiskelijaedut-ja-hyvinvointi>

Opiskelijoiden hyvinvointikysely. 2015. Viitattu 23.9.2015.

<https://workspaces.kajak.fi/>, Toiminnan seuranta ja arviointi, Arviointi ja palautteet, Opiskelijat.

Opiskelijoiden terveydenhoitopalvelut. 2016. Viitattu 19.4.2016.

<http://kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opiskelijan-hyvinvointi/Opiskelijaterveydenhuolto>.

Palveluoperaatio Saapas. 2010. Nuorten keskus. Viitattu 27.9.2015.

<http://www.nuortenkeskus.fi/fi/toimintaa/saapas/>

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY.

Popay, J., Escorel, S., Hernández, M., Johnston, H., Mathieson, J. & Rispel, L.

2008. SEKN. Understanding and Tackling Social Exclusion. Viitattu 1.7.2015.

http://www.who.int/entity/social_determinants/knowledge_networks/final_reports/sekn_final%20report_042008.pdf?ua=1, Social Exclusion Knowledge Network

Pulkkinen, S. & Kanervio, P. 2014. Nuorten elämismaailma. Teoksessa Hamarus, P., Kanervio, P., Landén, L. & Pulkkinen, S. (toim.) Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Juva: Bookwell Oy, 119 - 141.

Pääkkönen, S. 2016. Opiskelijoista joka viides mies ja yli kolmannes naisista kärsii mielenterveyshäiriöistä. Helsingin Sanomat. Viitattu 29.3.2016.
<http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1455503564839>

Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja -into. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy, 43 - 46.

Seurakuntien opiskelijatyö. 2015. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.9.2015. <http://kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opiskelijaedut-ja-hyvinvointi/Seurakuntien-opiskelijatyo>

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. 2013. Hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 12.5.2015. <http://www.kamk.fi/loader.aspx?id=f047548b-9600-46bc-a151-ec34e6b634e4>

Seppänen, A. 2013. Opiskelijan oireiden taustalla piilee paljon. Lääkärilehti 19/13. Viitattu 23.9.2015. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/opiskelijan-oireiden-taustalla-piilee-paljon/#.VgKTjcvtmko>

Tammi, T. 2015. Syrjäytyminen on polku, jonka voi katkaista. Yhteiskuntapolitiikka 80 (3), 205 - 206. Viitattu 2.7.2015.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126266/tammi.pdf?sequence=2>

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Tuotteen arviointi. 2016. Viitattu 14.3.2016.
<https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteen-arviointi>

Tulokset. 2016. Viitattu 22.3.2016.

<https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tulokset>

Unettomuus. 2015. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Käypähoito. Duodecim. Viitattu 9.2.2015. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50067#s11>

Vertanen, I. 2008. Yrittäjyyskasvatus syrjäytymisen ehkäisemisessä. Teoksessa Lehtonen, H. (toim.) Sytykkeitä syrjäytymisen ehkäisemiseen. Hämeenlinna: Tampereen yliopisto, 10 - 46.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuokila-Oikkonen, P. & Mantela, J. 2011. Syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma - käsitteet ja niiden suhde toisiinsa CDS-projektissa. Teoksessa Vuokila-Oikkonen, P. & Halonen, A-E. (toim.) Rakentamassa ammattikorkeakouluyhteisöä. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 27 - 46.

Väätäjä, H. & Nieminen, P. 2011. Otetta opintoihin. Opintojakso opiskelukyvyn edistäjänä. Teoksessa Vuokila-Oikkonen, P. & Halonen, A-E. (toim.) Rakentamassa ammattikorkeakouluyhteisöä. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 79 - 105.

Julkaisemattomat lähteet:

Karhu, A. 2015. Lehtori. Kajaanin ammattikorkeakoulu, Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala. Haastattelu 10.9.2015.

Karhu, A. 2016. Lehtori. Kajaanin ammattikorkeakoulu, Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala. Haastattelu 1.2.2016.

KÄYTTÄJÄKYSELY

Ympyröi vaihtoehdoista se (numero), joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi.
Arvosteluasteikko: 1-5 (Ei lainkaan samaa mieltä – Täysin samaa mieltä).

	Asteikko				
	Ei lainkaan samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä			Täysin samaa mieltä
1. Tuotteen sisältö on selkeä	1	2	3	4	5
2. Tuotteen ulkoasu on selkeä	1	2	3	4	5
3. Tuotteen kirjainkoko on selkeä	1	2	3	4	5
4. Tuotteen fontti on selkeä	1	2	3	4	5
5. Tuotteen kuvitus on houkutteleva	1	2	3	4	5
6. Tuotteen värit on houkutteleva	1	2	3	4	5
7. Tuotteen aihe on tärkeä	1	2	3	4	5
8. Tuotteen avulla sai uutta tietoa aiheesta	1	2	3	4	5
9. Tuotteen aihe on tuttu	1	2	3	4	5
10. Tuotteen asiasisältö jäi mieleen	1	2	3	4	5
11. Tuote sai kiinnostumaan aiheesta	1	2	3	4	5

12. Miten kehittäisit tuotetta?

KÄÄNNÄ SIVU →

13. Jos tuotteesta puuttui jotain, mitä se voisi olla?

14. Vapaa sana:



Hyvä Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelija

Opiskelemme Kajaanin ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajiksi. Teemme opinnäytetyötä, jossa toimeksiantajana on **KAMK-yhteisön liikunnan edistäminen -hanke**. Olemme tehneet tuotteistettuna opinnäytetyönä Opi hyvin -verkkomateriaalin. Verkkomateriaalista löytyy tietoa ja hyödyllisiä vinkkejä opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseen ja edistämiseen.

Tutustukaa verkkomateriaaliin osoitteessa **<http://web1.kamit.fi/wellbeing>** ja vastatkaa siihen liittyvään kyselyyn. Kysely liittyy tämän tuotteen arviointiin ja sen kehittämiseen. Selvitämme kyselyssä muun muassa tuotteen selkeyttä, houkuttelevuutta ja aiheen kiinnostavuutta.

Vastauksenne käsitellään luottamuksellisesti.

Kiitos vastauksistanne! 😊

- Minna-Mari Manninen, lidamari Moilanen ja Taru Moilanen



web1.kamit.fi/wellbeing 

Käyttäjäkyselyn avoimien kysymysten sisällönanalyysi

